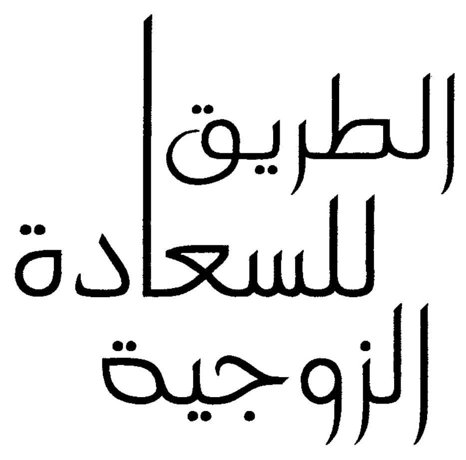
الطريق للسعادة الزوجية

60 طريقة
تكسبين بها زوجك



60 طريقة

تكسبين بها زوجك

عصمت عبودى



الناشـــر



للنشر والتوزيع
3 ميدان عرابى ـ القاهرة
تليفون: 01223877921 ـ 01112227423
فاكس: 20225745679+
darelhorya@yahoo.com

التنفيذ الفنى

رواق
rewaq
01065086008

رقم الإيداع: 15931/ 2013
الترقيم الدولى: 978-977-746-003-6



نرى العديد من الطرق التى ابتكرت من اجل محاربة القذف الباكر:

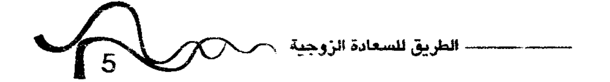
- الواقى الذكرى préservatifs.

- المراهم المخـدرة: pommades anesthésiantes والتى تهدف إلى إنقاص حساسية القضيب الموضعية.

- العـمليـات الجـراحيـة التى تهـدف إلى إنقـاص حجم المساحة الحساسة.

- مـقـاومـة الأفكار المثـيرة ومـحـاولة الابتـعاد عنهـا. ومنهم مـن يلجـأ إلى قـرص الجلد أو ضـرب نفسـه لهـذه الغاية ولكى يحول الألم من انتباهه إلى الإثارة الجنسية.

- ولم يملّ العـديد من الرجـال من البـحث عن الحبوب السحرية التى يمكنها أن تعالج القذف الباكر.



غالبا ما تؤدى هذه الطرق البدائية إلى ضياع الانتصاب.

وهكذا، وعلى مر السنين، نرى من آن لأخر، طرق جديدة لا تلبث أن تثبت فشلها بانتظار العام التالى لكى يحمل معه طرق أخرى جديدة.

الطرق العلاجية

ونذكر منها:

- عدة طرق لتعليم الزوجين معا أو بشكل انفرادى للسيطرة على القذف
- طرق المقاربة الجسدية.
- التكيّف.
- الارتخاء.
- التنويم المغناطيسى.
- الطرق التحليلية.
- العلاجات الدوائية.

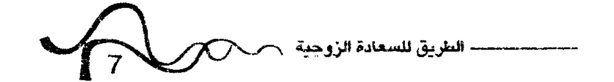
تهدف طرق التعليم والمقاربة الجسدية إلى التعويض عن نقص عدوانية المريض وذلك بتحرير الطاقة المخزونة بهدف السيطرة على الخوف من الحركات الهجومية أو من الخجل.

هذا مثلا الأمر الذى اقترحه ديجاردان منذ عام ١٩٧٦ عندما طور مبدأ المقاربة الجنسية الجسمية.

يطلب بهذه الحالة من القاذف الباكر أن يتعلم أن يحرر طاقته. وبهذا الطريقة يتعلم الرجل على السيطرة على شريكته بدل من أن يتعلم على حبس منعكس القذف. يتم هذا الأمر بتمارين تساعده على التعبير عن رجولته. وتقوم هذه الطريقة العلاجية بتعليمه على الاستيهام وتخيل الجماع بفضل حركات حوض تأخذ منحى عدوانى، ثم يطبق هذه التمارين مع شريكته.

التكيّف:

تبغى هذه المقاربة تكييف الرجل من خلال تقنيات عديدة، أشهرها هى تعليم الرجل السيطرة على منعكس القذف. من هذه الطرق:



- إيقــاف التــحــريض الجنسى ثم بإعــادته بشكل تدريجى. أول من اقترح هذا الامر هو (Semans,1956)

- الضــغط اليــدوى الذى تقــوم به الشــريكة على القضيب بين فترتى المداعبات بالبداية ومن ثم الإيلاج.

الارتخــاء

تتــرافق هـذه الطرق مع فـتــرة امــتناع جنسى. وتهدف إلى تعليم الرجل السيطرة على منعكساته

التنويم المغناطيسى يدور بنفس مجال طرق الارتخاء.

تعتبـر هذه الطرق أن السـرعـة هى إحدى مظاهر القلق والاضطراب état anxieux. وبالتــالى فــهى تهدف إلى مـواجهـة القلق بوضـعيـة هادئة وصـاحية calme éveillé هذه التـقنيـات ومـبـدأها التـثبـيط المتبادل تعتمد على المقاربات العلاجية التى اقترحها Wolpe (1975) فـهو يقـول أن القلق يسـبب ارتكاس مسيطر على الجهاز العصبى الودى. système ner-veux sympathique المسئول عن منعكس القذف.

وبالتالى فإن الارتخاء عندما يثبط القلق يتمكن بدوره من السيطرة على الجهاز العصبى الودى.

بفضل حالة الارتخاء، يتعلم الشخص السيطرة على قلقه. ويرافق المعالج مريضه بهذه الطرق لكى يسيطر تدريجيا على حالات القلق بمستوياته المختلفة.

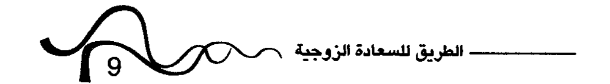
الإيلاج عند القاذف الباكر، يعتبر بالمستوى الأصعب. ويتعلم المريض السيطرة عليه بآخر مرحلة.

طرق التحليل النفسانى La psychanalyse

تعتبر القذف الباكر كعرض أو كعلامة لشىء أعمق. وبالتالى فهى لا تقترح العلاج من أجل الشفاء من القذف الباكر بحد ذاته. ولكنها تفترض أنه سيختفى لوحده بعد يعى الشخص ويحس بذاته على شىء يثبته باحدى مراحل التطور أثناء الطفولة.

العلاجات الدوائية

خرجت إلى الصيدليات منذ سنوات عديدة. ويتركز عمل اغلبها على الجهاز العصبى الذاتى وبشكل خاص على مراكز السيطرة على منعكس القذف.



ومن الأمثلة القديمة (Tod,1986). الذى اقترح الأدوية المهدئة drogues anxiolytiques

النتائج العلاجية:

إن أردنا أن نتفحص بشكل مجرد مختلف الحلول المقترحة. يجب أن نصنف طرق تطبيقها وأن نقيس النتائج التى تم الحصول عليها.

لنبدأ بطرق ماستر وجونسن:

فقد اقترحا طريقة لمعالجة القذف الباكر وتبدو للوهلة الأولى بأنها طريقة ناجحة وفعالة.

ولكن عندما نعود إلى ارض الواقع، نرى أن أغلب من يحاول تطبيقها يرتطم بالفشل.

خلف ماستر وجونسن عدة أخصائيين بحثوا عن وسائل أخرى للتحسين من فعالية الطرق العلاجية للقذف الباكر.

فمنهم من اقترح الأدوية. وتم تجريب مركبات عديدة. وبعدة فترة من التجارب نرى خلاصة

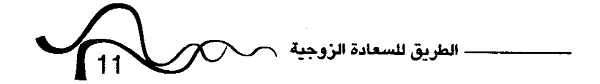
التقارير تقول أن المركب الفولانى الذى تمتعت فعاليته لمعالجة القذف الباكر وخلال فترة بصيت جيد، لم تستطع الدراسات العلمية المقارنة أن تتأكد من هذه الفعالية.

وفوق هذا نكتشف شىء فشىء أن عدد كبيرا من هذه المركبات الدوائية له آثار جانبية لا تشجع على معالجة الحالة.

ويتلاشى الأمل بالقدر الضئيل من الفعالية مع إيقاف العلاج.

فى حين أن أدوية أخرى قد يكون لها اثر معاكس. فقد تقود إلى تأخر بالانتصاب، أو إلى انتصاب طويل الأمد مع حالة غياب القذف.

القاذف الباكر هو إنسان قلق. قد نتخيل أن الدواء المهدئ قد يفيده، أن كان اثر هذا الدواء لا يمس التوتر والتهيج الجنسى. ولكن وعلى ارض الواقع من شبه المستحيل العثور على دواء مهدئ، يخفف من حالة



القلق دون أن يخفف من حالة التهيج الجنسى.

وبالنتيجة أما أن يثبط هذا الدواء حالة القلق وبنفس الوقت يثبط التهيج الجنسى والانتصاب. أو يكون أثره عابر وسريع الزوال.

ولم تتمكن التجارب على الحيوانات ولا العديد من الدراسات العلمية التطبيقية على الإنسان أن تثبت بشكل قاطع نتائج وفعالية هذه الأدوية.

من الحلول الاخرى:

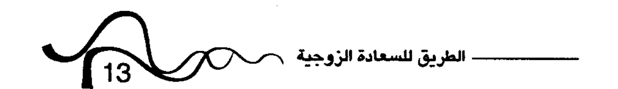
التحليل النفسانى psychanalyse

قد يأخذ سنوات عديدة. ولا توجد طريقة علمية تسمح بالتأكد من نتائجه على القذف الباكر.

العلاج الجنسى sexothérapie

وقد يستغرق عدة سنوات، على المدى القصير أو المتوسط الأمد. ويصرح أخصائيى الجنس بأنهم يحصلون على معدل عالى من النجاح. ولكن لم

يتمكن سوى عدد قليل منهم أن يقدم تقييم واضح لطرقهم العلاجية ولمعدلات نجاحها. الأمر لا يختلف كثيرا عن أى دواء، فالآثار العلاجية قد تكون قصيرة الأمد. ولا نعثر بالأدب الطبى سوى على عدد قليل جدا من الدراسات تمت متابعتها على أمد طويل. ومن ناحية أخرى، قد تكون النتائج مغالطة لأنه من المستحيل تطبيق ظروف الاختبار العلمى المقارن. نظرا للتنوع الكبير بالشكوى. هذه الشكوى قد تكون فردية، أو تأتى من زوجين. كما أن طريقة اختيار الأفراد الذين يطبق عليهم البرنامج العلاجى بشكل تجريبى مقارن لا يمكنه أن يلتزم بشروط الانتقاء العفوية التى يشترط بها لتقييم أى برنامج علاجى. فالأشخاص الذين يشكون من هذا الأمر ويصلوا إلى المعالج الجنسى هم الأشخاص الجميلين، الأذكياء والأغنياء ذوى الصحة الجيدة... وبالتالى هذه العينة لا تمثل عامة الناس.



ومن الطبيعى أن انتقاء عينة من البشر يثقون بأنفسهم، ولا يشكون من مشاكل أخرى على الصعيد المهنى والعائلى، سيعطى نتائج جيدة، ولكن تطبيق هذه الطرق العلاجية على عامة البشر لن يعطى حكما نفس النتائج.

وحاليا، يتفق غالبية أخصائيى الجنس على القول، أنه لا توجد أى طريقة علاجية أثبتت نجاحها بشكل علمى.

كما أن العديد من الأسئلة قد تطرح عندما نحاول أن نقيس فعالية أى علاج:

ـ ما هو الذى نحاول شفائه؟

هل يمكن للأشخاص أن يصبحوا أكثر مقدرةً دون أن نحسن من نوعية العلاقات الجنسية؟

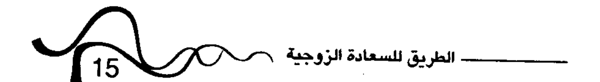
بعد كل هذا الجهد الجهيد للسيطرة على فترة الانتصاب، يفقد العديد من الأزواج الرغبة بالبحث عن شاعرية العلاقة الجنسية. وبالنهاية، رغم تمكنهم

من إطالة فترة الانتصاب والإيلاج فإنهم يفقدون رضائهم من العلاقة الجنسية التى تحولت عن هدفها الشاعرى إلى الهدف التقنى أى - اطالة المدة الزمنية -

نعـود هنا إلى سـؤالنا الأول. والذى يرتكز على مفهوم جوهر الإنسان وجنسانيته.

الخلاصة:

رغم الجهود الكبيرة التى بذلها الرجال والنساء، معا أو كل لطرفه. ورغم تعدد الوسائل التى اقترحها أخصائيى الجنس والأطباء، لم تثبت أى طريقة علاجية أى نجاحا أو تفوق. ومازلنا بانتظار الحصول على الحبة المعجزة التى تؤخر القذف دون ان تؤثر على وظيفة الانتصاب. يبدو ان الانتظار سيكون طويلا.

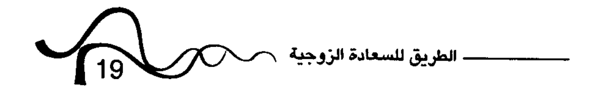


أســرار
جنسية..!

علاج العجز الجنسى

خلال ثلاثة أيام ناقش المؤتمر السنوى للجمعية العالمية لأبحاث العجز الجنسى وعقد فى ريو دى جنيرو الأبحاث والتطورات فى مجال مكافحة العجز الجنسى، ويعد هذا المؤتمر من المؤتمرات المهمة للمتخصصين للإجابة على التساؤلات المتعلقة بأسباب وطرق معالجة هذه الحالات.

وكما هو معروف فإن العجز الجنسى يشكل هاجسًا وتحديًا كبيرًا لكل الذين يعانون منه من الذكور، لذا فلا عجب أن ينفق العالم سنويًا أكثر من ٣ مليارات دولار لصنع العقاقير المساعدة. وينتشر العجز الجنسى أيضا فى صفوف الشباب لكن بنسبة



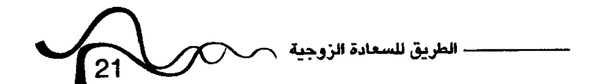
اقل من المتقدمين فى السن، كما وانه ليس مشكلة الرجال بل والنساء أيضا.

وبحسب مداخلة البروفسور فريدريكو زيلار من الأرجنتين فإن النوع الرئيسى للعجز الجنسى هو عدم قدرة العضو الذكرى على الانتصاب، وهناك خمسة عوامل أساسية لضمان عملية الانتصاب: عضو كامل وصحى وتوفر هورمونات معينة وخلايا عصبية وأوعية لنقل الدم وقدرة على الإثارة وراحة النفس.

وتوجد أنواع أخرى من العجز الجنسى مثل القذف المبكر وعدم القدرة على القذف ومرض أو موت المنويات. لكن عدم الانتصاب هو النوع الرئيسى والأساسى، اى ان الأنواع الأخرى اقل أهمية أو لا توجد فى غياب الانتصاب، لكن فى الجانب الأخر، فإن غياب الانتصاب لا يعنى س عجزا جنسيا كاملاس لان الطب الحديث أصبح قادرا على إيصال منويات الرجل الى بويضة المرأة بدون انتصاب بهدف الإنجاب.

وفى مداخلته أضاف البروفسور التشيلى ماركو دومناغو إلى العوامل السالفة أسباب أخرى للعجز الجنسى:

- السبب الأول: مرض الذكر العضوى، أو مرض فى المسالك البولية.
- السبب الثانى: خلل فى الشبكة العصبية التى تربط العضو بالمخ.
- السبب الثالث: توقف أو عرقلة ضخ الدم فى العضو الذكرى.
- السبب الرابع: نقص الهورمونات لأسباب عضوية أو نفسية.
- السبب الخامس: الإصابة بالسكرى وضغط الدم والكولسترول.
- السبب السادس: مرض البروستاتا، أو عملية ازالتها.
- السبب السابع: مرض الكلى أو الكبد.



- السبب الثامن: إصابة العمود الفقرى.

- السبب التاسع: مرض الغدد.

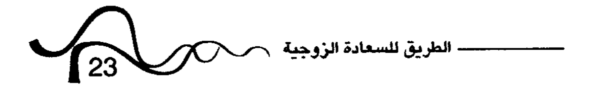
- السبب العاشر: أمراض نفسية.

وتحدث البروفسور التشيلى عن بعض هذه الأسباب منها الأسباب النفسية فقال أن هناك خلطا وسط عام الناس ووسط بعض الأطباء بين الأسباب العضوية والأسباب النفسية للعجز الجنسى، ويعتبر القلق أهمها، وهو نوعان. النوع بعيد المدى، مثل القلق على ما سيحدث غدا أو فى المستقبل البعيد. أو القلق لأسباب مادية أو عائلى أو سياسية. ونوع فورى، مثل القلق على العملية الجنسية التى يمارسها الرجل، أو يريد ان يمارسها، وهذه حلقة مقفلة آى أن أى ذرة قلق ربما تبطئ الانتصاب، ثم يقلق الرجل على ذلك، ثم يبطىء الانتصاب اكثر، ثم يزيد القلق وهكذا دواليك. وهناك قلق له صلة بالعمر، أى أن الرجل يحس بان انتصاب العضو فى الكبر اقل قوة

منه عندما كان اصغر، وهذا الإحساس يسبب قلقا يزيد من القلق الأول.

وخلال المؤتمر استعرض أكثر من طبيب العلاجات المختلفة للعجز الجنسى، منها العلاج النفسى أو عن طريق العقاقير مثل الفياجرا، لكن ترافق ذلك بالتحذير منه لان له عوارض جانبية مثل الصداع والاضطراب فى المعدة. إضافة الى أدوية أخرى مثل فاردينافيل وسياليس وثبت نجاحها فى أوروبا.

وهناك علاجات نفسية يمكن كما قال الكثير من المشاركين للزوجة ان تساهم فيها،حيث ثبت بناء على تجارب كلنيكية انها تستطيع بالمداعبة تحقيق الانتصاب لدى زوجها، لكن ذلك يعتمد على عمر الزوج، فكلما كبر فى السن احتاج إلى مداعبة أكثر، وهذا يعتمد أيضا على الزوجة وعلى مدى ثقافتها الجنسية.



أما العلاج الميكانيكى فيعنى وضع العضو الذكر داخل أنبوب، ثم شفط الهواء من الأنبوب، مما يساعد على تدفق الدم فى شرايين العضو الذكر، وعلى انتصابه.

ويلجأ حاليا الكثير من الرجال الى العملية الجراحية، وتكون بوضع انبوبة بلاستيكية ومضخة بلاستيكية داخل الذكر تتولى عملية الانتصاب والاضمحلال، بدلا من الاعتماد على الأوعية الدموية والعصبية، مع جهاز متصل للسيطرة على الأنبوبة. وهذا شبيه بنقل أوعية دموية وعصبية جديدة من شخص الى شخص مصاب.

ويتوقع فى المستقبل وضع أنبوبة بلاستيكية داخل العضو الذكر والسيطرة عليها بواسطة جهاز يشبه الريموت كونترو الذى يستعمل لتغيير القنوات التلفزيونية.

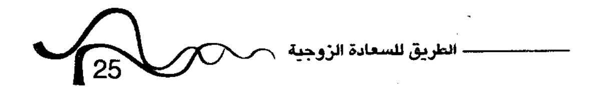
وفيما يتعلق بالأدوية فإن الكثير من المصانع تعمل على تطويرها كى لا يكون لها اثار جانبية سلبية، اى

اختفاء الأعراض الجانبية، أيضا سرعة الانتصاب بعد اخذ الدواء كى لا يتطلب ذلك اكثر من خمس دقائق أو حتى دقيقة فالوقت حاليا يتعدى الخمس عشرة دقيقة.

الإثارة الجنسية لها أسرار

تعتبر هزة الجماع إحدى ألغاز الحياة. وكما قال عنها الفرنسيون ذات مرة، س الموت الصغيرس. نعم، فهناك لحظة أثناء هزة الجماع، يصاب فيها عقل الشخص بالتشويش المعقد بحيث يبدأ برؤية صور متحركة كثيرة تدور فى رأسه.

إذا كنت مثل العديد من السيدات حول العالم، تخشين التعبير عن مشاعرك خلال الجماع، وخصوصا فقدان السيطرة، فننصحك بأن تتحدثى مع الشريك قبل الجماع لمحاولة التوصل إلى تفاهم مشترك حول كيفية بلوغ هزة الجماع والاستمتاع بالحياة الجنسية الطبيعية.



تقـول الدكتـورة كارول ألسـون، فى كتـابها "النشـاط الجنسى عند النساء"، بأن ٣٨٪ من النسـاء لا يبلغن هزة الجماع، وبأن واحدة من كل أربعة سيدات تجد صعوبة فى الوصـول إلى هزة الجمـاع. ومن الخدع التى يمكنك استعمالها للوصول إلى هزة الجماع، الاستمرار بالإثارة الجنسية فى مرحلة ما قَبل اللذة الجنسية، والتحرك أقرب نحو الذروة مما يزيد من الإحساس والتحفيز.

الخدعـة الأخرى للوصـول إلى هـزة الجمـاع: هى عن طريق تحفيـز البظر يدويا. وهى الطريقـة التى تثير أغلب السيدات.

أما أفضل الخدع للوصول إلى هزة الجماع، فهى عدم التفكير بالأمر، أحيانا عندما نضع كل تفكيرنا فى تحقيق أمر ما ننسى الكثير من التفاصيل العادية التى قد تكون عوامل مساعدة.

من الطرق الأخر أيضـا، استـعـمـال المحفـزات البصرية، أو المسموعة أو المقروءة، استغل حواسك

فى الوصول إلى مشاعر اللذة والاستمتاع، يمكنك الاستماع إلى الموسيقى، وضع شموع معطرة، أخذ حمام دافئ واستعمال كريمات غنية بالروائح المثيرة، كذلك يمكنك قراءة قصة رومانسية، أو مشاهدة فلم رومانسى، كل ذلك بالإضافة إلى شريك متفهم يمكن أن توصلك إلى هزة الجماع، أو إذا لم تكونى مقتنعة بها أصلا، ينمكن ببساطة الاستمتاع لحظة حميمة مع الشريك بعيد عن كل الضغوط والمشاكل الحياتية.

هاجس العجز الجنسى لدى الشباب اثبات لعدم الثقة بالنفس والإعتقادات

القلق النفسى وعدم الثقة بالنفس وسلبيات ما يشاهده الشاب تجعله يتأثر بما يراه ويأخذ فكرة خاطئة ليس لها علاقة بالحقيقة عن الثقافة الجنسية

أفضل وضعيه لجماع الزوجة البدينة

تعيش بعض النساء البدينات هاجس العلاقة الجنسية، فهن لا يرغبن فى الكشف عن تضاريس

جسدهن البدين أمام عيون الشريك المتفحصة، ولا يرغبن فى كبح رغبته الجنسية فى نفس الوقت. ولحين التخلص من الكيلوغرامات الزائدة، ننصحك سيدتى باستغلال الطرق التالية:

لإخفاء النتوءات، ابقى نفسك نصف مغطاة مع إبقاء يديه بعيدة عن بطنك والمناطق البدينة الأخرى. هناك بدائل أيضا لإبقاء قميص النوم، والاستسلام للوضعية التقليدية. هناك مواضع أكثر إغراءا وإثارة دون أن تعرضى كل جسدك أمامه. لما لا تجربى الوضعية الخلفية، يمكنك الارتكاز على ركبتيك ويديك على السرير مع سحب معدتك للداخل ورفع جسدك للأعلى على أن يقف الشريك خلفك ويدخل من المهبل مباشرة.

لن تمنحه هذه الوضعية تحكما أكثر فقط، بل ستجعل خصرك ووركك يبدو أنحل. ضعى يديه على وركك ليمسك بك بشكل جيد، وهكذا ستزول كل مخاوفك وتستمتعا معا بلحظات حميمة.

١ ـ إذا أراد إضاءة، ضعى شموع مغلّفة بالزجاج على الأرضية أو ببساطة استعملى الضوء الجانبى على السرير.

٢ ـ الاستعانة بالنظارات القماشية التى تحجب البصر للاستمتاع بطريقة مبتكرة وجديدة من الجنس. بالاعتماد على الإحساس فقط يمكن أن تجعلى ممارسة الجنس مع زوجك تجربة رائعة ومغرية للغاية بحيث ترشدينه إلى الإمكان التى تغريه وتثيرك دون القلق من نظراته.

٣ ـ الملابس المثيرة التى تركز على المناطق الجذابة فقط، هناك العديد من قمصان النوم ذات التصاميم والأشكال المختلفة التى تركز على مفاتن الجسم، يمكنك مثلا ارتداء قميص نوم طويل من الساتان لغخفاء الأفخاذ العريضة، مع التركيز على الصدر، إما إذا كانت بدانتك من الجزء العلوى

فيمكنك عندها ارتداء قميص نوم قصير بحيث يكشف عن سيقانك المثيرة، ويخفى بطنك.

فوائد الجنس بين الزوجين

كثيرا ما نسمع عن المشاكل الزوجية التى ليس لها سبب ظاهر أو واضح، ولكننا هنا اكتشفنا بان سبب مشاكلك الزوجية يمكن أن يكون بلا شك الضغوط النفسية والجسدية والجنسية أيضا، وللتخلص منها يجب التنفيس عن هذا الإجهاد. لا بد أنك سمعت بأن الجنس يخفف الإجهاد. وهذه حقيقية! فالحياة الجنسية الصحّية النشيطة تعتبر تمرينا جيدا، كما يروّج للحالة العقلية الجيدة ويساعد على الابتعاد عن القلق لفترة من الوقت.

١ ـ يساعد الجنس على التخفيف من الإجهاد من خلال التنفّس العميق والنشاط البدنى. لذا، إذا كنت تشعرين بالإرهاق، فيجب أن تزيدى من نشاطك البدنى مع الشريك. نعم، لا بأس من أن يركض خلفك قليلا فى غرف النوم.

٢ ـ يساعد التدليك على التخفيف من التوتر والإجهاد. أظهرت الدراسات بأنّ التدليك يساعد على التخلص من الإجهاد وأن اللمس مفيد للبالغين. لذا بعد المداعبة والمرح لما لا تقوما بتبادل التدليك.

٣ ـ الجنس يساعد على التخلص من الإجهاد عن طريق إطلاق الهرمونات الباعثة على الارتياح.

٤ ـ الجنس يقلل الإجهاد عن طريق تعزيز مشاعر المودة والألفة. الدعم العاطفى مع الشريك طريقة رائعة لدعم الثقة بالنفس والتخلص من التوتر والإجهاد.

٥ ـ تذكرى بأن العلاقة الصحّية مطلوبة للحصول على حياة جنسية صحّية. إذا كنت ترغبين فى الحصول على حياة جنسية صحية فيجب أن تزيدى من التمارين البدنية فى حياتك.

نصائح لتعزيز القدرة الجنسية

إذا كنت تعانى عزيزى الرجل من خلل فى أداء العلاقة الجنسية أو إذا كنت من الأزواج الجدد الذين .

يبحثون عن طرق ونصائح تعزز بها قدرتك تأكد أن الحل موجود بين يديك وفى منزلك فلا داعى للاستعانة بالمنشطات والأدوية التى لا تعرف عواقبها وتابع معنا السطور القادمة حيث نعرض لك فيها بعض الوصفات التى تساعدك على التخلص من هذه المشاكل الجنسية وخاصة عند الأزواج الجدد، وكلها طبيعية غير مضرة بالصحة ولا توجد لها آثار جانبية حيث إنها عبارة عن بعض الأعشاب والمكونات الطبيعية المتوفرة فى الأسواق، وتجد قبولاً لدى الكثير من الناس ومن هذه الوصفات:

- جرام واحد من غذاء ملكات النحل مع أربعة جرامات من حبة البركة المطحونة وملعقة عسل وثلاثة جرامات من بودرة نبات الجنسينج، ويضاف الكل إلى كوب من الماء ويشرب على الريق يومياً.

- أكل صفار البيض يومياً على الريق، مع قليل من البصل.

- شـرب كـأس من عـسـل النحل مع عـشـرين حـبـة من اللوز عند النوم لمدة ثلاثة أيام.

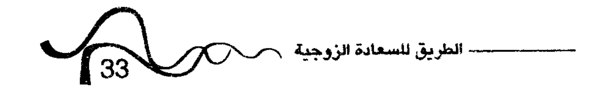
- ضع صفار سبع بيضات على النار وعليها كمية من العـسل الأسـود ونفس الكمـيـة من الســمن، وقلب جـيـداً حتى ينعقد البيض ثم يؤكل ستجد بداخلك طاقة رهيبة.

٤ اساطير عن الجنس

تخـيل ان تمضى ٨ سـاعـات كل يوم فـى التـفـكيـر والتـحـدث عن الجنس. هذا مـا تـقـوم به الـدكتـوره ديبى هيربينك، استاذة الثقافة الجنسية فى معهد كينسى فى جامعة انديانا فى بلومينغتون. ومن أهم الاكتشافات التى توصلت إليهـا هيربينك، وجود العديد من الاسـاطير التى ترافق القـدرة الجنسـيـة للرجـال والنسـاء. وهنا تقـدم هيربينك دحضا علميا لأشهر ٤ اساطير عن الجنس.

أسطورة ١: الرجال لا يستطيعون تمثيل هزة الجماع

خطأ - الـرجــــال يمكـن أن يمـــثلوا بلوغ الـذروة ويقـومـون بذلـك فعليـا. فى دراسـة قـامت بهـا جـامعـة



كانساس، اعترف ٢٥ بالمائة من الرجال بتزييفهم بلوغ الذروة حتى أثناء الجنس الفموى. بالطبع، الرجال لا يستطيعون تزييف القذف، لكنهم يمكن أن يمثلوا الاستمتاع والحركات. لماذا يقومون بذلك؟ مثل النساء، يشعر الرجال بالتعب، والتوتر ويرغبون ببساطة بلوغ الذروة وامتاع الشريك حتى تكون تجربة ناجحة.

أسطورة ٢: الجنس الفموى آمن بنسبة ١٠٠٪

خطأ - بالرغم من التقاط عدوى زإتش آى فيس خلال الجنس الفموى نادر الحدوث إلا أن احتمال الاصابة بعدوى الامراض الجنسية الاخرى مثل السيلان والهربس الفموى امر وارد. وفى دراسة جديدة تبين أن النساء اللواتى كان لديهن ستة شركاء أو أكثر ومارسن الجنس الفموى كن على الأرجح الاكثر تعرضا للاصابة بسرطان الفم، من المحتمل بسبب الاصابة بعدوى papillomavirus، الفيروس

الذى يسبّب سرطان العنق. إستعمال واقى جنسى - يمكن أن يساعد على الحماية من السرطان.

أسطورة ٣: لا تمكنك ممارسة الجنس فى الفترة الأخيرة من الحمل

مالم يطلب منك الطبيب التوقف، يمكنك أن تمارسى الجنس حتى موعد الولادة. فى الحقيقة، اظهر بحث جديد بأن ممارسة الجنس قبيل الولادة يقلل من خطر الولادة المبكرة. بعض النساء يمكن أن يشعرن بهزات الجماع حتى اثناء الحمل، ربما بسبب تغيرات الهرمونات. الوضعيات هى الاهم: العديد من النساء الحوامل يرتحن فى وضعيات معينة.

أسطورة ٤: النساء العازبات يستمنين

ليس حقيقى. فى دراسة اجريت أخيرا، تبين أن أكثر من ٤٠ بالمائة من النساء مع شريك يقمن بالاستمناء. وعلاوة على ذلك: وفى أغلب الاحيان، تشعر النساء اللاتى يستمنين بعد ممارسة الجنس

مع الشـريك بالمتـعـة والاسـتـرخـاء أكـثـر من النسـاء اللاتى لا يقمن بذلك.

مخاطر توقف العلاقة الحميمة

كثيرا ما تحدث مفاجآت أثناء ممارسة العلاقة الزوجية، تتسبب فى توقفها فجأة، منها جرس الباب أو التليفون أو استيقاظ الرضيع مثلا.

والبـعض يعلم خطورة ذلك التـوقف المفـاجئ على الرجل، ولكن الكثيرين يجهلون خطورة ذلك على المرأة، حيث تؤكد دكتورة فكرية أحمد، أستاذ أمراض النساء والتوليد، أن التوقف المفاجئ للعلاقة الزوجية، يسبب أضـرارا على المرأة تفـوق أضـرارها على الرجل، مما ينتج عنه فشل فى الزيجة كلها إذا تكرر ذلك الأمر.

وأن أهم تلك الأضرار، نفور المرأة من تلك العلاقة لعدم شعورها بالرضا الكامل، إضافة إلى الكثير من الأعراض العضوية والنفسية التى تتمثل فى العصبية لأتفه الأسباب والصداع النصفى المزمن

وعن الأعراض العضوية، تشير دكتورة فكرية إلى أن ذلك التوقف المفاجئ، يسبب بعض التهابات وتقلصات مهبلية، وآلام فى الحوض وأسفل الظهر، إضافة إلى الإفرازات ذات الرائحة الكريهة والآلام المبرحة أثناء العلاقة.

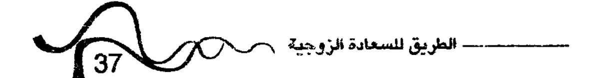
ولا يمكن تجاهل مخاطر تكرار ذلك التوقف المفاجئ أثناء العلاقة الزوجية على الرجل أيضا، والتى تتمثل فى الإصابة بالضعف الجنسى، وسرعة القذف وآلام فى الأعضاء التناسلية.

لهذا تنصح دكتورة فكرية كل زوجين بأخذ الاحتياطات الكافية قبل العلاقة، منها:

- التأكد من نوم الأطفال وعدم احتياجهم إلى شيء.

- التأكد من غلق الهواتف المحمولة أو المنزلية.

- غلق باب الحجرة بالمفتاح.



يقول الخبراء بأن نظرة العين لها تأثيرها الخطير ولو عرفت المرأة كيف تستخدمها سوف تكون أسعد امرأة فى الكون ومن بين تلك النظرات: نظرة الشوق، نظرة الحب، نظرة الإحراج ونظرة الإغراء الانثوية.

بالاضافة الى النظرات يؤكد الخبراء ان للصوت تأثيره السحرى مثل الصوت الهامس الناعم أثناء الكلام والتنهدات المثيرة من فتره لأخرى تؤثر بشدة على الزوج وتجذبه كما أن للصوت مدلولات خاصة تظهر من خلالها ما تخفيه الشخصية الحقيقية، فهو أيضاً له تأثير كبير وخاص على من يسمعه.

فنبرة الصوت الهادئة تحرك مشاعر الرجل القوية وتجعلها سيل من الحنان والعاطفة، والمرأة الذكية هى التى تحسن استخدام أسلحتها الأنثوية وتبسطها، فصوتها وروعة إيقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل،

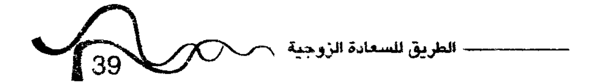
فالمرأة التى تنتقى كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت تملك أهم عامل من عوامل جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

دعى زوجك يمص ثدييك!!

دعى زوجك يمص ثدييك إذا اردتى الحفاظ على شكله.

لقد وجد أن الرياضة لاتجدى كثيرا فى اعادة الصدر كما كان ولكن وجدأن الزوج بيده اعادة جمال ثديى زوجته وذلك عن طريق مصهما.

فالثديين قبل الإنجاب كان يملأ حويصلاتهما الغدد الدهنية وبمجرد الحمل كان على الثديين الاستعداد لهذا المولود بالحليب فتغادر الغدد الدهنية ويحل محلها الغدد المليئة بالحليب وبعد انفطام الطفل تتلاشى غدد الحليب وتضمر مما يؤدى لضمور الثدى فوجد أن مص الرجل لثديى زوجته ولو لمدة دقيقة واحدة كاف لاستدعاء الغدد الدهنية التى



لهـا الدور فـى مـلأ الثـدى وتحـسـين شكله.فـعلى من ترغب فـى اعـادة جـمـال صـدرها أن تجـتهـد بإغـراء زوجها لكى يمصه لها وهو أيضا المستفيد.

كثير من النسـاء تفقد جمال ثدييهـا مجرد أن تبدأ فى الإنجاب حيث تصبح ثدييهـا كـأنهـا حبـة مـانجـو ممصـوصـة وخـاليـة من العـصـيـر لكن مـالـذى يرجع الصدر لما كان؟

الزوج هو الحل!!

أمور تفقد الزوجة رغبتها بالعلاقة

النمطية، الصمت والتكرار أشيـاء تفـقـد الزوجة رغبتها فى العلاقة الحميمية، اللقاء الجنسى بين أى زوجين يحتاج إلى الرغبة المتبادلة بين الطرفين، وقوة هذه الـرغـبـة هى عـامل مـهـم فى نجـاح العـلاقـة الحـمـيـمـيـة والمتعـة بهـا، لكن فى بعض الأوقات قـد تتحول لذة هذه العـلاقة والاستمتاع بهـا إلى مـجـرد أداء للواجب وفقط.

ولذلك نرى الكثير من الأزواج يرددون عبارات تدل على عدم السعادة الزوجية، وشعور كل طرف بأنه غير راض عن تلك العلاقة، أو بأنه لا يستمتع بها، والأسباب كثيرة ومتعددة وتختلف من حالة لأخرى، وقد أشارت إليها دراسات عديدة وإحصائيات كثيرة بحثت فى هذا الشأن

من هذه الإحصائيات ما يشير إلى أن النساء هن أكثر مراجعة للأطباء بخصوص المشاكل الجنسية، وذلك بسبب كبرياء الرجل فى إظهار مثل هذه الحالات

وحول الأمور التى تزعج المرأة فى العلاقة الزوجية يذكر الدكتور راضى علاوة استشارى الصحة الجنسية بجامعة القاهرة أن هناك أموراً مزعجة عديدة حيث تم إجراء بحث موسع على عدد كبير من النساء كانت النتيجة أن أكثر العادات الجنسية التى تزعج النساء تتلخص فى الأمور التالية:

طلب الممارسة مباشرة:

من الأمور التى تزعج النساء هى أن يقوم الرجل بطلب العلاقة الحميمية من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته فى العلاقة الزوجية عن طريق التلميح فقط، ودون أن يضطر إلى التصريح فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة، قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة العلاقة الحميمية بشكل مباشر.

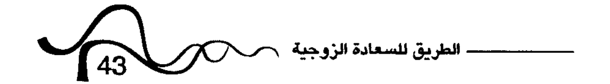
إهمال مشاعر الزوجة:

مراعاة مشاعر الزوجة فى العلاقة أمر مهم جداً لنجاح العلاقة والاستمتاع بها، لذا ينصح الدكتور راضى الرجال بأن يقوموا بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الحميمية، حيث إن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، فيعتبرن العلاقة الحميمية دون أية

عاطفة مملة جداً، فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح، قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة فى أية مرحلة من عمر الزواج، لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة، التى تجعل الزوجة تشعر بأنها مازالت تحتل مكانة عالية فى حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل، أو أن يملأ المكان بالشموع، لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من الخارج الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة، تضفى النشاط والرومانسية على الحياة الزوجية.

الصمت فى العلاقة:

المشكلة الأخرى فى هذا السياق هى أن الزوج قد يكون من النوع الذى لا يتكلم أثناء العلاقة الحميمية، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة فى ممارسة العلاقة الزوجية، أو قد يؤدى إلى



فقدان الشهوة عند المرأة، فهى تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء العلاقة الحميمية، حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريطاً يعاد كل مرة أثناء العلاقة، لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر لكسر الملل والروتين.

الممارسة بنفس النمط:

ويؤكد د. راضى أن الزوجة تفقد الرغبة فى الممارسة الحميمية إذا توقف زوجها عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية، فالزوجات يشعرن بالضيق فى حالة قيام الأزواج بممارسة العلاقة بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج، لذلك يجب التجديد دائماً فى الحياة الجنسية بين الزوجين.

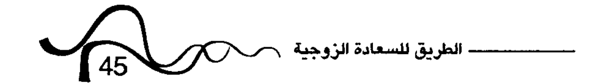
فعلى سبيل المثال تشعر الزوجة بالملل إذا ما كانت الممارسة بينها وبين الزوج تحدث فى نفس المكان لفترة طويلة جداً، والحلول لهذه المشكلة بسيطة، فالغرف فى المنزل متعددة والخيارات مفتوحة، أما

إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر فى نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة فى الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

ويضيف د. راضى علاوة أن أكثر أسباب الخيانة الزوجية هى الملل وعدم التجديد فى العلاقة الحميمية، لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع فى الحياة الجنسية، لأن العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة، لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

لا تخفى مشاعرك عنها

ولا تقتصر الأمور التى تزعج النساء على ما سبق ذكره فقط، فقد أكد خبراء العلاقات الزوجية أن كبت مشاعر الزوج عن زوجته وعدم إظهاره لها سواء بالكلمات أو الأفعال، يجعل العلاقة جافة، لا طعم لها، فالزوجان يعيشان حياة جافة، محرومان من أشياء مهمة جداً، وقد تقود إلى حياة روتينية، لا طعم



ولا نكهة، حياة يشوبها البرود وغياب الدفء الذى يغير لون الحياة العاطفية فى حياة كل زوجين.

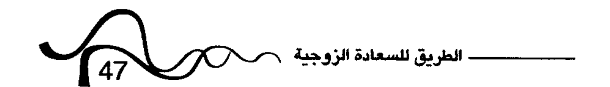
ويؤكد الخبراء أن كبت العواطف والمشاعر ليست رجولة، وأن إطلاق العواطف، وتركها على سجيتها لا يقلل من رجولة الشخص، بل على العكس، تزيد من رجولته، وتجعله يعيش حياة زوجية سعيدة، والأهم من ذلك كله، فإن إبداء المشاعر لا يكلف كثيراً، فالكلمات لا تحتاج إلى مجهود خارق، كى يقول الرجل لزوجته كم يحبها، وكم جعلت لحياته طعماً خاصاً، فالرغبات العاطفية عند المرأة فى غاية الأهمية، وتشكل جزءاً كبيراً من حياتها، فهى تبحث دوماً عن الحب، والعاطفة والحنان والاحتواء من الرجل الذى تحبه.

لا تكن أنانياً

وفى النهاية عزيزى الرجل لكى تتفادى الأمور التى تزعج زوجتك، ولتنعم بعلاقة جنسية ناجحة

وممتعة، ينصحك الخبراء بالتعامل مع الزوجة على أنها كائن رقيق وحساس لها مشاعرها ومتطلباتها فى العلاقة، لذا على الرجل أن يسأل زوجته لدى كل فعل يمارسه إن كانت تستمتع فعلاً أم لا، وإن كانت تريد المزيد أم لا، وإن كانت تحب أن يكون أكثر هدوءاً أو أشد حيوية أم لا.

ولكى تصبح العلاقة بين الزوجين على أكمل صورها، يجب أن يعرف الزوج أن الحياة الزوجية مجموعة من المشاعر والانفعالات والمواقف يتخللها أحياناً مواقف سعيدة كما يتخللها مواقف حزينة، لذا فقد جعل الله سبحانه وتعالى العلاقة بين الزوجين مبعث سعادة وضرورة من ضروريات الهدوء النفسى والاستقرار، كما أنها تعمل على زيادة الحب والترابط بين الزوجين، فلا تنسى عزيزى الرجل هذه الكلمات وحارب وكافح من أجل أن تعيش أنت وزوجتك علاقة زوجية جميلة خالية من المشاكل والأمور المزعجة التى تهدد حياتك كلها.



النوم أهم من الجنس.. عند البعض:

اعتبر معظم المشاركين فى استطلاع أجرى مؤخرا فى أميركا أن النوم الجيد أهم من الجنس الجيد فى العلاقة بين الرجل والمرأة فى أميركا.

وقال ٨٧٪ من المشاركين فى الاستطلاع، الذى نفذه معهد إبسوس واست فى نيويورك، واستعرضته الوكالة الألمانية للأنباء (د ب أ)، إن تمكن الرجل والمرأة من النوم متجاورين بصورة هادئة أمر لا غنى عنه لنجاح العلاقة الزوجية،

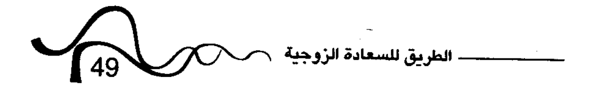
بينما قال ٤٥٪ من المشاركين إن النوم المشترك أهم عنصر على الإطلاق فى العلاقة الجيدة بين الاثنين، فى الوقت الذى قال فيه ٤٠٪ فقط إن اللقاءات الجنسية الناجحة أمر لا غنى عنه للعلاقة بين الطرفين.

لكن الاستطلاع أثبت أن هناك فوارق جوهرية بين الجنسين فى هذا الشأن، فبينما قال ٣٢٪ من

النساء إن الجنس حاسم فى صحة العلاقة بين الطرفين، وصلت نسبة المتبنين لهذا الرأى من الرجال إلى ٤٨٪، فى حين كانت النسبة هى العكس تماما بين الجنسين فيما يتعلق بإمكانية التمتع بنوم جيد إلى جوار شريك الحياة.

وأفاد الاستطلاع بأن واحدا من بين كل ستة أميركيين يشكو من إعاقة الطرف الآخر لنومه بصورة جيدة، وكان السبب فى ذلك عند ٣٥٪ منهم الغطيط العالى (الشخير)، وجاء بعده فى الترتيب الحديث أثناء النوم، ومشاهدة التلفاز أو الجلوس على الكمبيوتر فى حجرة النوم.

وقال اثنان فى المائة من ٧٣٧ شخصا هم مجموع المستطلعة آراؤهم إنهم يعانون ظهور المشاعر الرومانسية للطرف الآخر فى أوقات غير مناسبة، كإيقاظهم لممارسة العلاقة الجنسية بعد استغراقهم فى النوم، وقال واحد من بين كل خمسين أميركيا إن



هذا الأمر يضايقه بشدة. واعترف واحد من بين كل ثلاثة من المشاركين فى الاستطلاع بأن شريكه نعس ذات مرة عندما بدأت المشاعر الرومانسية فى التوقد.

أكثر ما يغرى الرجل

أظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة زديلى إكسبريسس الجمعة أن أكثر ما يغرى الرجل فى المرأة هو الجسد المصقول والصدر العامر، وعلى النقيض من المرأة التى يشدها إلى الرجل تفكيره وكرمه وحنانه أكثر من المزايا الأخرى.

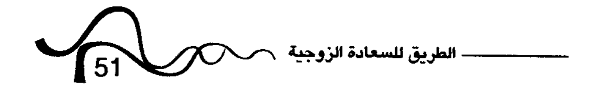
ووجدت الدراسة أن الجوارب والحمالات والأحذية العالية حتى الركب والتنورات القصيرة، هى من بين الميزات العالية على لائحة المغريات التى لا يستطيع الرجال مقاومتها عند النساء، بعد الجسد المصقول والصدر العامر.

وقالت إن الرجال تستهويهم أجساد النساء المصقولة مثل جسد فتاة المجتمع الأميركية باريس

هلتون البالغة من العمر ٢٨ عاماً، والصدور العامرة مثل صدر مغنية الأوبرا البريطانية كاثرين جنكينز "٢٩ عاماً":.

وأضافت الدراسة أن سبب وقوع النساء فى غرام رجال غير جذابين مثل الممثل الكوميدى البريطانى ريكى جيرفيس "٤٨ عاماً" ومقدم البرامج الإذاعية فى بى بى سى كريس إيفانز "٤٣ عاماً" هو أن هؤلاء يدخلن الضحك إلى قلوبهن، كما أن تعلقهن بالرجال يرتبط بعمق تفكيرهم وكرمهم وذكائهم وحنانهم أكثر من مزايا الشكل.

وأشارت الدراسة إلى أن قدرة النساء على إضحاك الجنس الآخر احتلت المرتبة الخامسة على لائحة المغريات التى لا يستطيع الرجال مقاومتها عند المرأة، ولاحظت أن البريطانيين عادة ما يرون شخصين فى اليوم على الأقل من الذين يحظون على اعجابهم.



وقالت إن فرصة الإلتقاء بشخص لا يقاوم يحدث مرتين فقط فى الحياة بالنسبة للرجال

والنساء فى بريطانيا، والذين اعترف واحد من بين كل عشرة منهم بأنهم لم يجتمعوا بشخص حتى الآن لم يتمكنوا من رفع أنظارهم عنه.

واضافت أن الدراسة أن واحداً من بين كل خمسة بريطانيين اعترف أيضاً بأنه سيتذرع بأى عذر لقضاء المزيد من الوقت مع رجل أو إمرأة شاهده فى أحلامه.

٥ أشياء مريعة لا تعرفها النساء عن الجنس

يملك العديد من الشباب فرضيات وإعتقادات خطرة جداً حول الحمل ومنع الامراض المنقولة جنسيا.

هل تشعر بأنك واسع الإطّلاعَ حول الجنس الآمن "بالطبع" لكن إنتظر لحظة وفقا لدراسة بارزة أجريت على مجموعة من الأشخاص تراوحت أعمارهم ما بين ١٨ ـ ٢٩عاما فأن العديد من الشبابِ كان لديهم

فرضيات واعتقادات خطرة جداً حول الحمل ومنع الامراض المنقولة جنسيا.

وفقا لمسح قامت به (الحملة الوطنية لمنع حمل المراهقات والحمل غير المخطط له) على مجموعة من الشابّات والرجال اتفق الجميع على اهمية الجنس الآمن لكن الكثير منهم لا يحملون فكرة عن كيفية القيام بذلك.

وهذه بعض الافتراضات التى حملها الشباب:

١ ـ الأسطورة: إذا لم تحملى (أو لم تسبب الحمل لاحد) بعد من الجنس غير الآمن فمن المحتمل أنك لن تقع فريسة الحمل غير المخطط.

قالت ٥٩ بالمائة من الشابات العازبات بأنهن اعتقدن بأنهن عقيمات لأنهن لم يحملن من الجنس غير الآمن.

الحقيقة: ممارسة الجنس غير الآمن وعدم الحمل لا يعنى بأنك عقيمة مالم يقل الطبيب لك

ذلك. إذا كنت تمارسى الجنس بدون واقى بشكل منتظم فلديك فرصة ٨٥ بالمائة للحمل خلال سنة.

٢ ـ الأسطورة: استعمال حبوب منع النسل أخطر على صحة النساء من الحمل والولادة.

(أكثر من ثلث (٣٧ بالمائة) من العازبين يقولون بأن تناول حبوب منع النسل لمدة سنة أخطر على صحة المرأة من الحمل).

الحقيقة: اختيار الانجاب أخطر ٢٠ مرة على أكثر النساء من تناول حبوب تحديد النسل لمدّة سنة.

٣ ـ الأسطورة: استعمال واقيتان جنسيتان أفضل من واحدة.

(٢٨ بالمائة من الشباب يعتقد بأن إستعمال واقية جنسيةَ إضافيةَ تزوّد حماية إضافيةً).

الحقيقة: فى الحقيقة استعمال واقيتان جنسيتان أسوأ من استعمال واحدة لأن ذلك يزيد من خطر الحمل. عندما يكون هناك أكثر من واقية جنسية

مطاطية واحدة يمكن للإحتكاك بينهما أن يسبّب التمزق. استعمال واقية واحدة بشكل صحيح يحمى ضدّ الامراض المنقولة الجنسية ويزوّد حماية ضدّ الحمل.

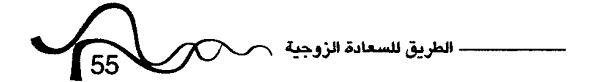
النتائج المفاجئة الأخرى لهذا المسح:

ـ ما زال الشباب يعتقدون بأنّ ممارسة الجنس وقوفا طريقة فعّالة لمنع الحمل (ولكن للاسف هذا امر خاطئ جداً ففرص الحمل موجودة فى اى وضعية جنسية).

ـ ٩٠ بالمائة من الشباب يعتقدون بأنّهم يعرفون كل شىء عن طرق تجنب الحمل غير المخطّط. مع ذلك ستّة فى ١٠ يقولون بأنهم يعرفونَ القليل أو لا شىء عن حبوب تحديد النسل وثلاثة من ١٠ يقولون بأنهم يعرفونَ القليل أو لا شىء عن الواقيات الجنسية.

المرأة الذكية تمتع أكثر

كشفت دراسة بريطانية جديدة أجراها باحثو جامعة كينجز كولدج فى لندن ونُشرت الثلاثاء أن



النساء الذكيات يتمتعن بحياة جنسية أفضل بالمقارنة مع غيرهن من النساء.

وقالت الدراسة إن النساء اللائى يمتلكن ذكاءً عاطفياً عالياً يتمتعن أكثر بهزة الجماع بسبب قدرة هذا النوع من الذكاء على التحكم بالمشاعر المرتبطة بالمشاكل الجنسية الشائعة والتى تجعل ثلاثة من بين كل عشر نساء يفشلن فى الوصول إلى هذه الهزة.

واوضحت الدراسة أنها اخضعت المشاركات إلى اختبار حول سلوكهن الجنسى وأدائهن فى الفراش للتعرف على ذكائهن العاطفىء فوجدت أن ٢٥ ?من النساء اللائى سجلن مستوى منخفضاً من الذكاء العاطفى لم يحصلن على هزة الجماع بشكل منتظم.

ونوّهت الدراسة التى شملت ٢٠٠٠ امرأة توأم تراوحت أعمارهن بين ١٨ و٨٣ عاماً بأن الذكاء العاطفى له تأثير مباشر على الأداء الجنسى للمرأة من خلال تحفيز قدرتها على إيصال توقعاتها الجنسية ورغباتها إلى هزة الجماع.

الجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج. الرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب.

للوصول الى قمة اللذة والاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة والعملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل: أولها الملاعبة التمهيدية، وثانيها الاتحاد الجسدى، وثالثها الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد

ومـلاطفـة قـبل ان تسـتسلم للزوج فى ابتـهـاج، فـهى تحـتـاج إلى الحب والـرقـة مـن جـانب الـزوج، وتحـتـاج أيضـاً إلـى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعـلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعـبـة، بل إن هذه الملاعـبـة تمثل أمتـع مـا فـى العـمليـة الجنسـيـة بالنسـبـة للمـرأة ويجب أن يفـهم الرجل أن جسـد المرأة أكثر انفعالاً منه. والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب.

أخطاء العلاقة الجنسية

١ ـ لا للكذب فى العلاقة الحميمة

لقـد استخدم الشـريك للتو كل الخـدع والأسـاليب ليجعلك تشـعـرين بالسـعـادة والرضـاء ولكنك تقـولين بأنك متعبة مرهقة وأخيرا تزييفى مشـاعرك وتقولى بأنك تشـعـرين بالرضـا. إذا كنـت تزييفـين مـشـاعـرك

لإرضائه فأنت تخدعينه وإذا كنت تخدعينه فأنت تخدعين نفسك أيضا. لا تتوقعى أن يتحسن الجنس لأنك وضعت حدودا وهمية له سيقوم الشريك بتبنيها وتوقعها مرة بعد مرة. وهذه هى النتيجة الطبيعية للخداع فى الفراش!

٢ ـ لا للحديث عن رجال آخرين

سواء كان زوجك أو خطيبك أو ممثلك المفضل الحديث عن رجل أخر فى سرير الزوجية لن ينتهى على خير. الرجل فى حياتك يرغب فى أن يصدق ويفكر ويؤمن بأنه الرجل الوحيد فى حياتك وعقلك وقلبك إذا كان هذا صعبا عليك فأنت تضعين حياتك الزوجية فى مواجهة إعصار شديد. ماذا لو كان هو الذى يتحدث عن ماضيه هل ستسامحيه.

٣ ـ لا لأهمال الزوج وتفضيل الأطفال

نعلم بأن محبتك لزوجك لم تتراجع ولكن اهتمامك الزائد والمفرط بالمولود الجديد سيجعله

يشك فى مكانتـه لديك. إذا كنت تحبـينه لا تبـخلى عليـه بمشـاعـرك وكلمـاتك الطيبـة ولمسـتك أيضـا. الرجل يصبح طفـلا صغيرا بوجود الأطفال تذكرى ذلك جيدا عندما ترفضى دعوته للفراش بحجة أن طفلك الرضيع بحاجة لوجودك قربه لينام.

٤ ـ لا تعامليه كصديقتك

فكرى ١٠٠ مرة قبل أن تأخذيه معك لشراء حذاء من السوق التجارى. أعتقد بأنك اصبحت فتاة كبيرة الآن ويمكنك الاعـتـمـاد على نفسك أليس كـذلك الرجـال لا يحـبـون التـسـوق ودفـعـهم إلى المراكـز التجارية لشراء الثياب والاكسسوارات معك يسبب لهم الاحباط والملل وقد يتصاعد الأمر لمشكلة. أنت تحبينه ولكن خذى صديقتك لشراء هذه المستلزمات. إذا كـان ولا بد أن تـأخـذيه مـعك اتركـيـه فـى أحـد المقاهى وتسوقى بنفسك ثم تناولى معه وجبة خفيفة أو فنجان من القهوة.

٥ ـ لا تتبولى أمام الشريك

مهما كنت مرتاحة فى علاقتك مع الشريك، لا تتركى باب حمامك مفتوحا أمامه لأى سبب سواء التبول أو نزع الشعر غير المرغوب به أو حتى وضع الرموش الصناعية. بالطبع هناك أزواج يمكن أن يطلقوا الريح أمام بعضهم البعض ولكن مهلا إلا يعتبر هذا أقرف تصرف ممكن أن يتخيله أى شخص! يمكن أن تكونى على طبيعتك أمام شقيقك أو شقيقتك ولكن ليس أمام الرجل الأكثر أهمية فى حياتك. رفع التكلفة لأقصى درجة ليس أمرا حكيما دائما. وهذا ينطبق أيضا على الشعر المنكوش والمظهر الكسول والمهمل داخل البيت ارتداء بيجاما قديمة أو غير متناسقة عدم استعمال الماكياج أو ترك شعر الوجه والرجلين سيقلل من الحميمة بينكما ويجعلك شخصا أخر فى حياته بينما يجب أن تكونى الفتاة الأروع والأجمل إليس كذلك. تذكرى كونى دائما جميلة دون أن تطلعيه على أسرار جمالك!

٦ ـ سريرك حديقة حيوانات محشوة بالقطن

من اللطيف جـــدا أن يكون لديك دبدوب على سريرك ولكن حديقة حيوانات كاملة ستجعل الحياة على سريرك تبدو مزعجة ومحبطة. وهذا ينطبق على الحيوانات الأليفة كذلك. بعض الكماليات والاكسسوارات فى غرفة النوم أمر محبب على شرط أن لا تستحوذ على كل الغرفة أو المزاج. وهذا يعنى لا للون الوردى القماش المطبع بجلد الحيوانات والمصابيح الأنثوية جدا. أنت الآن فى مرحلة مختلفة فى حياتك عن مرحلة الطفولة والمراهقة تجددى مع المراحل ولا تعلقى فى مرحلة زمنية ما سيكون صعبا على الرجل التأقلم مع شخصيتك الخفية وشخصيتك الحالية. وعلى فكرة هذه الألعاب لا تثير الأحاسيس الجنسية إذا كنت تتسائلين عن سبب برودك الجنسى. والرجال لا يحبون اللون الوردى والقطط المحشوة!!

٧ـ قضاء وقت الفراغ امام جهاز التلفاز

أنت وهو وجهاز التلفاز ـ لا تحلمى بليلة ساخنة! قد تثير عواطفك بعض المسلسلات والافلام والمشاهد الساخنة ولكن لا تعتمدى على ذلك كثيرا. فوفقا لدراسة إيطالية تبين أن الأزواج الذين يملكون جهاز تلفاز فى غرفة النوم يمارسون الجنس اقل بالنصف تقريبا من الأزواج الذين لا يملكون جهاز تلفاز. يبدو أن الحميمة تزول بوجود التلفاز الذى يستحوذ على كل مشاعرنا وتفكيرنا ويتركنا بحاجة إلى النوم أكثر من الجنس.

٨ـ استخدام الجنس للحصول على أشياء أخرى

العديد من النساء يستخدمن الجنس قبل إخبار أزواجهن الأخبار السيئة مثلا استعمال مصروف البيت لشراء حقيبة يد جلدية جديدة أو للحصول على شىء ما. إن استخدام الجنس لتحقيق رغبات وأهداف مادية أمر مثير للشفقة لأنه يحول الجنس

إلى إداة ويفرغه من محتواه العاطفى. كذلك الحال بالنسبة لاستخدام الجنس كعقاب أو جائزة للرجل. سيصل الرجل مرحلة الملل والشعور بالاستغلال لذا لا تستغربى محاولته البحث عن بديل لك ولأساليبك القذرة.

وصفة دافئة لتعزيز الرغبة الجنسية

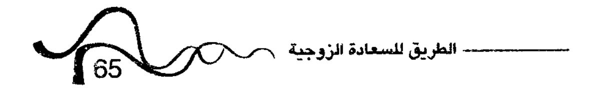
إن النشوة الجنسية، هى إحدى نِعَم الله على الإنسان، حتى يتمتع بها. لكن هذه الهدية الإلهيّة، قابلة لأن تتعطّل لأسباب عدّة. ولكن، مهما تكن الأسباب، فإنّ من حق الإنسان، رجلاً كان أم امرأة، أن يتمتع بنعمة شرعية وضعها الله فيه، حتى تبقى العلاقة الزوجية صحيحة ولا يحدث فيها خلل.

بشكل مختصر، فإن أول وصفة لعلاج تعطُّل الرغبة الجنسية، هى البحث عن سبب التعطُّل. فكلما استطاع الإنسان أن يُحسن التشخيص ووضع يده على السبب، اختصر مشوار حرمان طويل،

واختصر علاجات قد تؤذى إن لم تصلح. لذا، فإن مسؤولية المعالج النفسى والطبيب المختص فى القضايا الجنسية، هى رصد الحالة لمعرفة المسببات الخاصة بالفرد، وبسرعة، ثم طرح اقتراح العلاج لها.

لكن المسؤولية الأساسية، هى مسؤولية صاحب المشكلة. ففى الغالب، الإنسان يعرف علّته، ويعرف الأسباب، ويكون فى حاجة ماسة إلى دراسة نفسه فقط، بقليل من الصدق والتركيز. فلا أحد يعلم إحساسك وتاريخك أكثر منك. ومع ذلك، فإنه حالة عدم القدرة على التمتع بالنشوة الجنسية، لها علاجات عندنا فى علم الجنس، ومنها ما يلى:

- معرفة الجسد: نعم، من الضرورى للمرأة وللرجل أن يعرفا جسديهما. بصراحة، كثيرون يعتقدون أنهم يعرفون أجسادهم، وكيف يعمل كل جزء منها، وماذا يحتاج إلى صحته وصيانته. لكن الحقيقة أنهم لا يعرفون إلا أموراً سطحية عن أجسادهم، وعن جسد الجنس الآخر.



كل من المرأة والرجل يحتاج إلى قدر من المعرفة بجسمه وجسم الآخر، حتى يعرف كيف يتفاعل معه. ولعل بذل جهد لتزويد الناس بثقافة فيزيولوجية هو أمر ضرورى.

- من الضرورى أن تكون هناك معرفة بفنون المداعبة عند الرجل والمرأة، حتى يتم إحداث استعداد جيد قبل الاتصال الجنسى، لأن هذه النقطة أساسية، لإحداث تأهيل للجسد حتى يحصل على النشوة.

- يجب أن يكون هناك جهد لتجديد الحياة الجنسية. فكثير من حالات الفتور وعدم القدرة على الوصول إلى النشوة الجنسية، تعود إلى حالة الملل والرتابة من الأوضاع الجنسية، ومكان ممارسة الجنس. لذا، فالتجديد والابتكار والاطِّلاع، قد تخلق كسراً وإثارة للمخ، وتسهم فى خلق النشوة.

- أحياناً، يتطلّب الأمر الاستعانة ببعض التجهيزات والإسهام فى إحداث إثارة. ومع أنّ هذه

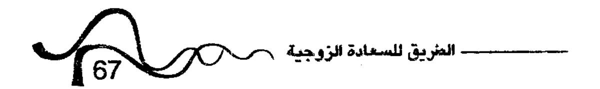
النقطة قد تُدخل البعض فى حرج، لكن الأمر ليس معيباً.

- لكن المسألة الرئيسية فى حال حصول عطل جنسى، هى الحديث عنها مع شريك الحياة، ثم شجاعة عرضها على مُعالِج.

- قد يعود أمر الفتور وعدم حصول الرغبة إلى وجود سيطرة لخيال ما على أمر ما. فالإنسان له خيالات جنسية عدة. والحديث فى هذا الأمر قد يطول، لشرح ما هو الخيال، وكيف يأتى وأين. لكن المهم هو المصارحة بهذا الخيال. وبعدها يسهل الأمر.

- هناك بعض الأطعمة التى قد تحرّض الرغبة، مثل الكافيار والقواقع والمكسرات. فلعلّ تغيير النظام الغذائى يساعد.

- هناك أيضاً بعض الأعشاب المساعدة لإحداث قدر من الإثارة، مثل عشبة "الجنسينغ" والـ"جينكو بيلوبا.



ـ هناك العقاقير الطبية، مثل "الفياغرا" التى يجب أن تؤخذ فقط تحت إشراف طبى.

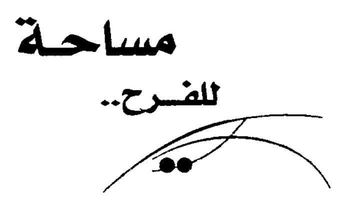
ـ هناك عطور على شكل لصقات مثل (Sentuella) قد يسهم شمّها فى إحداث تحريض جنسى.

ـ هناك مادة "الفورمون"، وهى الشيفرة العطرية الجنسية، التى يمكن استخلاصها من جسم الإنسان، وأصبح من الممكن وضعها ضمن عطر ورشها، فتُحدث إثارة. ومن خلال إحدى التجارب وُجِد أنّ ٧٥٪ من النساء اللاتى استخدمنها شعرن بإثارة جنسية.

■■■

مساحة

للفـــرح..



المرحلة الاولى ما قبل الجماع

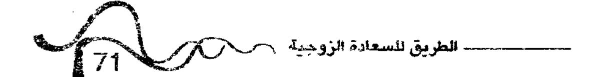
١ ـ ادخل على زوجتك المنزل بقبلة رائعة وهدية صغيرة غير مكلفة على الاطلاق مثل وردة واحدة صغيرة أو قطعة شيكولاتة أو أى قطعة من الحلوى تحبها زوجتك (لن تكلفك الكثير)

٢ ـ اعلم زوجتك بطريقة غير مباشرة برغبتك فى مضاجعتها وذلك بالقيام ببعض الافعال الدالة على ذلك مثل:

ـ قم بالاستحمام وحلاقة ذقنك

ـ تعطر بعطر تحبه زوجتك

ـ داعب زوجتك اثناء اعداد الطعام مثلا بالكلام وبملامسة جسدها ـ اقترح عليها ان تلبس ملابس



داخليـة تحب ان تراها بها وتتعطر بعطر تحبه انت، حاول مثلاً ملامسة مؤخرتها وتقبيل رقبتها بنفس الوقت

- غير ذلك من الاشياء التى تهيئ زوجتك لهذه الليلة

٣ - حاول ان تهيئ المكان والجو المناسب للقاء وذلك عن طريق:

- اختار مكان هادئ وحاول تغير مكان اللقاء المعتاد بأن تغيير الغرفة أو السرير وجرب مكان جديد ولو ان يكن ارضية الغرفة أو الكنبة مثلاً.

- حاول تعطير المكان ان امكن دلك ولكن لا تسرف بالامر.

- اترك اضاءة خافتة وجميلة ويفضل الشموع.

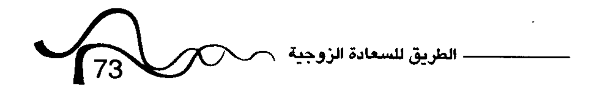
- شغل موسيقى هادئة وحالمة تحبها انت وزوجتك.

- قم بمساعدتها فى تجهيز العشاء.

ـ تعشيا سويا فى هذا الجو الجميل، دللها ولاعبها اثناء العشاء ويفضل ان يكون العشاء خفيفا محببا للطرفين. اطعمها بيديك ولا مانع من ان تاكل انت من فمها فهذا سيشعرها بانك تحب حتى طعمها.

ـ لا تجامع زوجتك بعد العشاء مباشرة بل انتظر ساعتين على الاقل لانك بعد الاكل ستشعر بتخمة وبتكاسل وسيؤثر ذلك بشكل كبير على اداؤك الجنسى ومن الممكن ان ترقصا سويا بعد العشاء أو تحتسيا اى من المشروبات كالشاى أو العصائر ومن الممكن ايضا ان تتجاذبا اطراف الحديث فى اشياء جميلة كذكرياتكم المشتركة ايام الخطوبة وماشابه ذلك وابتعد نهائيا عن الحديث عن العمل أو الاولاد أو اى نوع من المشاكل.

ـ من الممكن ان تنام ساعة بعد الاكل مباشرة اذا شعرت بالتعب أو الكسل فالنوم سوف يجدد نشاطك.



- بعد ان يمر ساعتين على الاقل من تناول العشاء وقد تهيأت وهيأت زوجتك لبدء اللقاء.

المرحلة الثانية: وقت الجماع

عليك ان تعرف ان المرأة تختلف تماما عن الرجل فى كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية فحين ان الرجل يثار سريعا بمجرد اللمس ويمتعه اكثر الايلاج فالمرأة تثار اكثر بالكلام وبالمشاعر وبالاحضان والقبلات ولايمتعها الايلاج بدون ذلك واليك بعض النصائح:

- ابدأ مع زوجتك بالكلام وذلك بان تمتدح مفاتن جسدها واظهر لها حبك بالكلام وعليك ان تكرر عليها كلمة بحبك وبعشقك وكلام مثل ذلك وبالغ فى ذلك وكرره كثيرا ولا تمل.

- فى اثناء ذلك احضن زوجتك بحرارة وضمها اليك والى صدرك واشعرها بالاحتواء كأنها طفل فى حضن امه، قبلها من خلف الاذنين مثلاً أو الرقبة فهذا مثير للعديد من النساء.

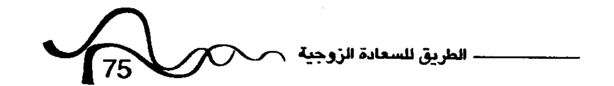
ـ قبل زوجتك كثيرا وعليك بالقبلة العميقة فى الفم والتى يتلامس فيها اللسان والشفتين واللعاب والاسنان وعليك تعلم فن القبلة فانها من اكثر الاشياء التى تثير المرأة.

ـ ساعد زوجتك بحرفية واثارة فى خلع ملابسها وحاول اثناء ذلك ان تتلمس جميع اجزاء جسدها واجعلها ايضا تساعدك فى خلع ملابسك فهذا يثيركما معا.

ـ عليك ان تعرف مواطن اثارة زوجتك فلكل امرأة مكان فى جسدها يثيرها بشدة وهناك اماكن مشتركة لمعظم السيدات مثل الرقبة وخلف الاذن والثديين والفم والسرة وبين الفخذين فأهتم كثيرا بموطن اثارة زوجتك.

ـ ابدا اثارتك لزوجتك تدريجيا فابدأ بالاماكن الاقل اثارة فالاكثر وهكذا.

ـ قبل ما تستطيع من جسد زوجتك فهذا يسعدها ويثيرها كثيرا ولا مانع من تقبيل كل مكان فى جسدها فهذا سيزيدها التهاباً وحرارة.



- داعب الاعضاء التناسلية لزوجتك (خلال تقبيلك لها) بيدك اى باصبعك بطريقة ناعمة وليس بسرعة وخشونة فهذا يثيرها ويزيد حرارتها.

- خذ وقتا كافيا للمداعبة وفعل السابق ولا تقم بالايلاج الا بعد ان تتأكد تماما من ان زوجتك وصلت الى قمة الاثارة (غالبآ المراة تطلب هذا ويرأى من الافضل ان تنتظر منها ان تطلب منك ادخال قضيبك) وهذا له دلالات كثيرة.

- فى هذا الوقت تكون قد وصلت لكامل الانتصاب والاثارة فقم بالايلاج برفق وببطء بناء على طلبها.

- عليك ان تتعلم الكثير من اوضاع الجماع (موضوع كبير يطول شرحه) واختار ما يناسبكما واحرص على تغير وضع الجماع فى المرة الواحدة باستمرار (الطريقة الواحدة تصيب الزوجان بالملل).

- جرب الكثير من الاوضاع واستشعر ايهما يثير زوجتك اكثر وقم به بين الحين والآخر.

ـ حاول ان تصل بزوجتك الى هزة الجماع وانت فى مرحلة القذف فما اجمل ان يتم الاثنين فى ذات الوقت (جسد المرأة كله ينتفض) ولو استطعت ان تصل لهزة الجماع اكثر من مرة فهذا نجاح عظيم.

المرحلة الثالثة: ما بعد الجماع

ـ قبل زوجتك بشدة واحضنها بكلتا يديك وضمها الى صدرك واشعرها بحنانك بعد الانزال ولا تقم بشكل يحسسها انك كنت فى مهمة وانتهيت منها:

ـ اكمل كلام الحب والغرام وانتما مسترخيان.

ـ لا...

ـ لا تخرج قضيبك بسرعة بل تمهل حتى يعود لحجمه قبل الانتصاب وامسح ما تبقى به من منى على جسد زوجتك.

ـ تناولا كوبين من العصير قد تم اعدادهما مسبقا (قبل اللقاء) ويفضل وجودهما بجواركما واسق زوجتك من كوبك، اذا كنتما من المدخنين انت

وزوجتك قم انت بتحضير كوب من القهوة (نسكافه مثلاً) ومن المستحسن ان تشربوا من نفس الكوب وزوجتك وايضاً سيجارة واحدة تتقاسمونها.

أخيرا:

انتظر فترة قصيرة من الوقت واذا وجدت فى نفسك نشاط لتكرار الجماع فعاود مرة اخرى فبإمكانك مجامعة زوجة اكثر من مرة فى اللقاء الواحد وهذا سوف يسعدك ويسعدها.

وبعد الانتهاء اخلدا للراحة والنوم سويا وستشعر بهدوء وراحة وحاجة للنوم لم تشعر مثلها من قبل.

نصائح هامة لك ايها الزوج:

١ - لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مجهد بدنيا

٢ - لا تجامع زوجتك نهائيا وانت مشغول ذهنيا أو مشغول الفكر

٣ - ابعد عن ذهنك التفكير فى اى شئ غير زوجتك وليلتك انسى العمل والاولاد والمشاكل.

٤ ـ لا تجامع زوجتك وانت متخم بالاكل أو بعد الاكل مباشرة فهذا سيتعبك ويضعف انتصابك.

٥ ـ لا مانع من استخدام العقاقير الطبية الحديثة تحت اشراف طبى كالفياجرا وغيرها فهى تحسن من الاداء الجنسى وتساعد على انتصاب قوى وتأخر فى القذف وتساعد فى اعادة الانتصاب مرة اخرى بسرعة من ما يكسبك ثقة فى نفسك لكن ... اذا كنت ممن تتوفر عندهم الطاقة الجنسية القوية يستحسن عدم تعاطى العقاقير واترك الامر لطبيعة جسدك.

٦ ـ اهتم بالنظافة الشخصية ورائحتك ورائحة فمك.

٧ ـ اهتم بتغيير مكان الجماع من وقت لاخر واهتم ايضا بتغيير وضعية الجماع حتى لا تشعرا بالملل.

٨ ـ لا تثبت يوما محددا اوميعاد للجماع ولكن عندما تشعر انك أو زوجتك فى حاجة اليه.

٩ - زوجتك مخلوق ضعيف عاملها برفق وحنان واشعرها انك تريد امتاعها اكثر من ما تريد لنفسك.

١٠ - املأ بيتك بالحب والرحمة والمودة والمعاملة الحسنة ولا تنسى الهدايا البسيطة فكل هذه الاشياء مفتاح للقاء زوجى ممتع.

أسباب قلة الرغبة الجنسية عند الرجل

تعتبر الرغبة أولى محطات اللقاء الجنسى وأهم خطوة على طريق الحميمية، لكن قلة الرغبة الجنسية لها عدة أسباب.

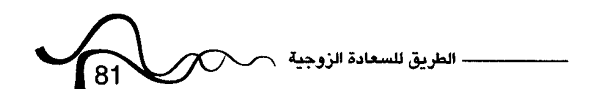
يتردد على مسمع معظم الرجال أسئلة لايحركون تجاهها ساكناً ولاتشغلهم إجاباتها. "أنت لم تعد تحبنى" و"لم تعد مثل ما كنت منذ عشر سنوات" و"هل جسمى لم يعد يعجبك؟؟" وأسئلة تشغل الزوجة فكرياً وهى تنتظر أن يتغير مزاج زوجها الذى تفسر إبتعاده عنها بإنشغاله وإرهاقه فى العمل، وتبرر نومه

فى حجرة أخرى بأنه "يشخر" أثناء النوم ويفضل أن يبقى بعيداً ليكون على راحته!!

مادامت الأمور الميكانيكية تعمل جيداً، ومادام يستطيع الرجل ان يؤدى طقوس الإدخال والقذف والإنتصاب بصورة صحيحة فهو من المؤكد أنه غير مريض جنسياً!! فالرجل يهرب من الإعتراف بأنه مريض بقلة الرغبة الجنسية، فهو متأكد من أنه عندما يسمح له مزاجه ولو كل ربع سنة مرة وينتصب جيداً فهو غير مريض. وهناك عدة أسباب لقلة الرغبة الجنسية عند الرجل:

أسباب طبية:

- إنخفاض مستوى التستوستيرون من أهم أسباب قلة الرغبة الجنسية، فهذا الهورمون هو وقود الجنس عند الرجل، ومن الممكن منحه للرجل كعلاج إذا قلت نسبته، ولكن المهم متابعة تضخم البروستاتا بعد الأربعين.



وهناك أسباب أخرى مثل:

- مرض السكر.
- باركينسون (الشلل الرعاش).
- إضطرابات عصبية.
- أنيميا.
- ألم مزمن.
- أمراض قلب.

أسباب عاطفية:

معظم الرجال يكرهون وصفهم بالرجل العاطفى ويعتبرون الوصف بأنه وصمة عار أو جريمة، ويعتبرون أنفسهم كائنات غير عاطفية ولايصح أن تطلق عليهم أوصافاً نسائية. الإكتئاب عامل مهم جداً فى مرض قلة الرغبة الجنسية، وأيضاً إضطراب العلاقات العاطفية بين الزوج والزوجة سينعكس على العلاقة الجنسية.

فأسباب نفسية واجتماعية:

- التوتر والمحيط الإجتماعى المحقر للجنس والذى يثير الرعب منه.

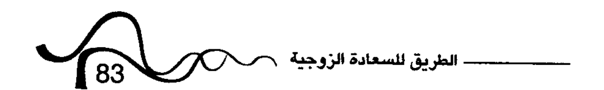
- أخيراً يأتى الكحول والأدوية المضادة للإكتئاب كأسباب تقلل الرغبة الجنسية.

وأخيراً..

ما الذى يضايق النساء فى سرير الزوجية؟

هناك أمور عديدة تزعج النساء أثناء ممارسة الجنس، حيث تم إجراء بحث موسع اجرى على عدد كبير من النساء فى الولايات المتحدة الأمريكية. كانت النتيجة أن اكثر العادات الجنسية التى تزعج النساء تتلخص فى سبعة أمور أساسية نجملها بآلاتى.

- طلب الأذن: اكثر الأمور التى تزعج النساء هى أن يقوم الرجل بطلب ممارسة الجنس من زوجته، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته فى ممارسة الجنس عن طريق التلميح ودون



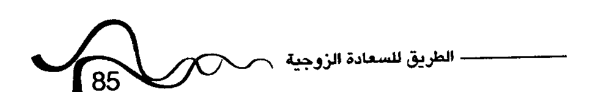
أن يضطر إلى التصريح. فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة الجنس بشكل مباشر.

- توقع التصرفات: هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضى فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التى قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة العملية الجنسية. لذلك يفيد العلماء أن اكثر أسباب الخيانة الزوجية هى الملل وعدم التجديد فى ممارسة الجنس. لذلك ينصح الرجال بالتجديد والإبداع فى الحياة الجنسية لان العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

- ممارسة الجنس الروتينى: تعتبر الكثير من النساء ممارسة الجنس دون أية عاطفة ممل جدا. فليس هناك امراءة تحب أن تعامل على أنها أداة

جنسية للرجل، لذلك ينصح الخبراء أن يقوم الرجال بمراعاة مشاعر النساء أثناء الممارسة الجنسية حيث أن بعض النساء لا يظهرن شعورهن بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة فى أى مرحلة من عمر الزواج.

- بذل جهد إضافى ليبدو الموضوع اكثر رومانسية: قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج، وقد يبدو الأمر للرجل أن موضوع الجنس قد اصبح مفروغا منة لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة. إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الرجل وأن تشعر كل يوم أنة يزداد رومانسية وشوقا لزوجته. لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التى تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية فى حياة الزوج، كأن يترك لها ملاحظة مثيرة قبل الخروج إلى العمل،أو أن يملأ المكان بالشموع لتفاجأ به بانتظارها عند عودتها من



الخارج، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفى النشاط والرومانسية على الحياة.

ـ ممارسة الجنس فى نفس المكان: إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت الممارسة الجنسية بينها وبين الزوج تحدث فى نفس المكان لفترة طويلة جدا، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف فى المنزل متعددة والخيارات مفتوحة. أما إذا تعذر ذلك فتغيير الستائر فى نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة فى الدهان قد تساعد على كسر الروتين والملل.

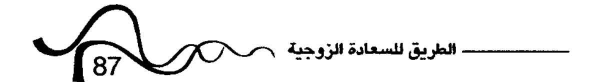
ـ كثرة الكلام أو عدم الكلام: إن المرأة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة الجنس حتى يصبح الموضوع بالنسبة لها شريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء العملية الجنسية. لذلك ينصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لاخر لكسر الملل والروتين. المشكلة الأخرى فى

هذا السياق هى أن الزوج قد يكون من النوع الذى لا يتكلم أثناء ممارسة الجنس، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج أو قد يؤدى إلى فقدان الشهوة الجنسية عند المرأة.

ـ عدم الرغبة فى كسر الروتين: قد تفقد الزوجة الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوج إذا توقف الرجل عن البحث عن وسائل جديدة للمتعة الجنسية. فالزوجات يشعرن بالضيق فى حالة قيام الأزواج بممارسة الجنس بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج. لذلك يجب التجديد دائما فى الحياة الجنسية بين الزوجين.

حتى تعود الرومانسية

عندما يفكر الشاب أو الشابة فى الزواج، فإن أول ما يخطر ببالهما هو حلم الرومانسية الجميل، وأمل الاستقرار والسعادة الزوجية وتدفق معانى الحب، فى



حياة جديدة مختلفة تماماً عن تلك التى يعيشها الشباب والفتيات مع أهلهم، حتى التفكير فى هذه الأمور يكون مختلفاً، فيكون أشبه بالأحلام السعيدة والنوم على وسائد الخيال المنعشة، فيبدأ أحدهم يتخيَّل أنه سينتقل إلى حياة بعيدة كل البعد عن المشاكل والمنغصات، حياة زاخرة بالحب، والهناء، والرومانسية الجميلة، لكن الكثيرين منهم عندما يدخلون إلى عتبات الواقع تنزاح من على وجوههم غشاوة الأحلام والخيال، ويقفون أمام مرآة الواقع التى قد لا تصل فى أفضل حالاتها الحد الأدنى للأحلام الوردية التى طالما راودت الشباب والفتيات، وملأت أجنحتهم بمختلف الخيالات.

ترى ما الذى يجعلنا نسترسل فى خيالاتنا وأحلامنا وتصوّراتنا للحياة الزوجية إلى أبعد من حدود الواقع والمعقول؟ ولماذا يتخيّل البعض أن عش الزوجية هو سليل الفراديس، أو كأنه عش هارب من

الجنان ليس له مثيل على أرض الواقع، فيبالغون فى التفاؤل حوله، ويصوّرون حياته بالمثالية، ثم ما الذى يخطف هذه الأحلام الجميلة من بعض البيوت والزيجات؟ هل هى سنة الحياة.. أنها تعطيك الأمل وترسل لك خيوطه أبعد من مساحات الخيال، ثم تضيق لك الواقع حتى يصل أرنبة أنفك، أم أن إيقاع العصر وخطوات الحياة المدنية، هى التى أسقطت هذه الأرقام المهمة من حسابات الحياة الزوجية، وأن انشغال الناس بهموم العيش هى التى جعلت الرفاه والحب، والرومانسية تتراجع فى سلم الأولويات.

الرومانسية والمواسم

الحب شعور وجدانى، وإحساس عاطفى، مكمنة القلب، وتعبّر عن الجوارح، والمشاعر الظاهرية، فهو لا يقبل القسمة على المواسم والمناسبات، ومنهجه التلقائية والمبادرة والاستمرار، لذا يجب ألا يخصص الأزواج مناسبات محددة لتبادل الحب وتعاطى

الرومانسية، بل يجب تجديد هذا الشعور، وجعله جزءاً من السلوك اليومى، بل الحرص على توهجه بصفة مستمرة حتى يعطى الحياة الزوجية (لون البنفسج)، هذا لا يمنع أن تأخذ المناسبات الخاصة طابعها المميز فى إطار الاحتفاء بديمومة الحب، وجعل الرومانسية تطغى على سلوك حياتنا، لأن إيقاع العصر، وضغوط الحياة، تحتاج منا لأكثر من ذلك، لتخطى صعابها، وعقباتها، وتجاوز منغصاتها، التى تترك أثراً سالباً على قيم الحب، ومعانيه الجميلة.

الحب مذكر والرومانسية مؤنثة

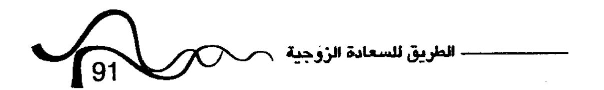
المشاعر فى حقيقتها شعلة من نار العواطف، حيث تتدفق أحاسيسها دافئة صادقة، تبعث بالثقة والاطمئنان، لكنها غير قاصرة على الرجل وحده أو المرأة وحدها، بل هى شعور مشترك، وإحساس متبادل، وسلوك وجدانى يجب أن يبادر به كلا الزوجين، وعلى عكس الاعتقاد السائد لدى البعض

بأن الرومانسية سلوك أنثوى رقيق، فإن الزوج مطلوب منه أكثر أن يبادر بإظهار حبه للمرأة التى تتوق إلى كل كلمة تشعرها بأنوثتها، وتزيدها ثقة فى نفسها وبالتالى يتدفق حبها منساباً تجاه زوجها، وتفيض حناناً ورقة.

إن ما يفقد الحياة الزوجية طعم الحب، ونكهة الشعور الرومانسى هو التوكل بين الزوجين، وعدم المبادرة فى إظهار أحاسيس الحب، وإطفاء وهج المحبة عن طريق الخجل الأنثوى، أو عقدة التفوّق الذكورية، أو ما يتخيله المرء نوعاً من الكبرياء والكرامة، فالحب يفيض ولا يمكن حبسه، والرومانسية تنساب، ويصعب كبتها، والقلب الطيب.. لا تستطيع المواقف أن تلجم شعوره، أو تقيّد إحساسه.

عنفوان الحب

يبلغ الحب ذروته بين الزوجين، أو الخطيبين فى السنة الأولى بعد الزواج، ثم يبدأ توهجه فى الذبول،



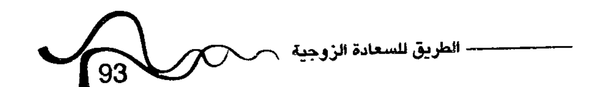
وتخبو ناره وتبرد المشاعر، بل تتجمّد أحياناً بعد أن يكتشف كل من الزوجين أشياء كثيرة عن الآخر، وبعد أن يبدأ الملل يتسلل إلى محراب الحب العاصف، وبعد أن تتبخر كل الخيالات عن الآخر، وتزول مظاهر المجاملة الزائدة، والتعامل المثالى، ويكون كل شىء واقعياً، وكل طرف على سجيته، بانفعالاته وتصرفاته الحقيقية - لا الزائفة - هنا يلتفت كل واحد منهما ليفتش عن الحب.. أين ذهب، وكيف انطفأ لهيبه فجأة، وكيف هدأت عواصفه وزوابعه؟!

ويرى الخبراء أن سيادة المفاهيم الخاطئة أو المبالغ فيها عن الزواج هى المسؤولة عن تبخّر قيم الحب، وتوارى السلوك الرومانسى فى وقت مبكر من الحياة الزوجية، لكن مجتمعنا الشرقى تميّزه نظرته الخاصة إلى الحياة الزوجية، وأصولها، وأساسياتها ولوازمها وقيم التعاون بين الزوجين، وتميّز مفاهيمه الجميلة الأصيلة عن الالتزام الأبدى بين الزوجين، والارتباط الوثيق، بينهما تحت كل الظروف، وهى

معان قيّمة تساعد على تماسك الأسرة، واستقرارها، وأمانها وترابطها، ويعزّز ذلك الحب المتبادل، والرومانسية المستمرة، فهما صماما الأمان، ورهان الضمان ضد أصعب الظروف التى تواجهها الحياة الزوجية، وقهر مطبات الزمن القاسى التى تعترض مسيرتها.

الرومانسية والمال

متطلبات الحياة العصرية بكل ما تحمله من ضغوط مالية على الرجل وطلبات فلكية من قبل المرأة، تساهم بشكل واضح فى ضعف استمرارية الحب بين الزوجين، فالبحث عن الرفاه، والسعى لتلبية طلبات المرأة، والخضوع لضغوط الحياة العصرية يضيع وهج الرومانسية، ثم بعد الحصول على المال، والماديات، لن يكون ذلك بديلاً للحب أبداً، فقد أجريت بحوث ودراسات عديدة حول إمكانية اكتفاء الزوجة بما يوفره لها الزوج من متطلبات



الحـيـاة كـبـديل وجـدانى للحب، وأثبـتت أن المرأة لن تقبل بالمال بديلاً عن حب زوجها واهتمامه بها مهما أغرقها فى الخير، وأغدق عليها الهدايا والنعم.

فيما يؤكّد بعض الأزواج أن طلبات النساء التى لا تنتـهى هى المسـؤولة عن برود المشـاعـر وجـفـاف العواطف، وفتور الحب بين الزوجين، إذ يقضى الزوج يومـاً زاخـراً بالعـمل الممل من أجل الوفـاء بمتطلبـات الحـياة، التى تكون الزوجة وراء مـعظم مطالبهـا، ثم يأتى إلى المنزل متعباً منهكاً ليسمع المزيد من المطالب والانتـقـادات، لذلك يفـضّل البـعض البـعد عن المنزل على سـمـاع اسطوانـة المطالب اللا مـتناهيـة، وهكذا تبـيع المرأة الحب، وتشـتـرى مـقـتنيـات المنـزل واكسـسواراته، والحلى والأثاث الذى يرضى طموحها وبعد أن تفرغ من تجهيز المنزل، وإفراغ محفظة الزوج يكون الحب قد قفـز من النـافذة، وتكون الرومـانسـيـة قد افتقدت مكانهـا فى ذلك البيت.. وتكون الزوجة هى الـواهمـة حـينمـا تفـعل كل ذلك، ثم تطلب من

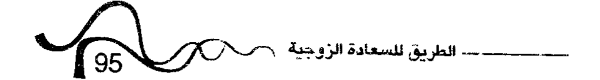
زوجها أن يجاملها برومانسيته، ويمتدح مظهرها، ويستحسن طعامها ويعبِّر لها عن شوقه حين غيابه، وهيامه بها أثناء ساعات العمل.

ويقول بعض الأزواج إنه لن يفعل ذلك لأنه فى داخله رغبة جامحة فى عدم العودة إلى البيت، حتى يتجنب ثورتها، وأمطارها إياه بوابل من النقد والإحساس بالتقصير وعدم الرضا بالحياة التى يسعى جاهداً لتأمينها .. إنها المعادلة الصعبة.

الركض وراء المال وتأمين كافة المتطلبات وتحقيق الرفاهية مع الاحتفاظ بوهج الحب، وبقاء الرومانسية.

العاطفة والحنان مطلب كل زوجة!

يعتقد كثير من الأزواج الذين يتعاملون مع زوجاتهم بالشدة وعدم اللين، أنهم بذلك يثبتون شخصياتهم، وبالتالى يطوعون المرأة لما يريدون، فلا تخالفهم فى رأى ولا تزعجهم بمعارضة. وقد أخطأ



هؤلاء وفشل الكثير منهم فشلا ذريعاً، فوصل الأمر ببعضهم إلى الطلاق، وهدمت بسبب ذلك أسر كثيرة، والسبب هو عدم إحسان الرجل فهم المرأة وكيفية التعامل معها.

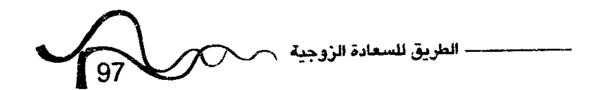
إن المدخل الصحيح لنجاح الحياة الزوجية هو فهم المرأة وطبيعة أنوثتها، وبالتالى معرفة أفضل الطرق للتعامل معها. وليس هناك من شك فى أن من يتعامل مع المرأة من منطلق إشعارها بالحنان قد نجح فى فهمها، واستطاع أن يخرج منها أفضل صفاتها، وهو بهذا سينعم بكل ما تستطيع أن تعطيه المرأة من اهتمام ورعاية وحسن معاملة، وطواعية مبنية على الحب والوفاق وليس على الخوف والرعب وفرق كبير بينهما.

إن المرأة بطبيعتها رقيقة جياشة العاطفة، ولذا فهى تحب من يسمع لها ويشعر بها، فالمرأة حينما تبكى وتتألم تريد أن تشعر بأن هناك من يحس بألمها ويتأثر بها، ويهتم لأمرها. إنها عندما تشعر بالضيق

والاكتئاب، تريد أن تجد من يستمع إليها بصدق وبكل جوارحه. إنها تريد أن تشعر من خلال نظرات زوجها بأنه يفهمها بدون أن تتكلم، ويحس بها دون أن تتأوه ويبين لها رغبته فى حل مشاكلها، حتى وإن لم ينجح فى ذلك وهذا هو الحنان.

وإذا لم تجد الزوجة هذه الصفة متوفرة فى زوجها فإنها لن تحاول لفت نظره من البداية لهذا الاحتياج لديها أو طرحه بشكل موضوعى، وأن ما تريده وتتمناه هو أن يشعر هو بهذا الاحتياج بدون أن تتفوه بكلمة. وللمرأة آليات كثيرة فى لفت نظر الرجل إلى مشاكلها أو طريقة معاملته لها، فإذا لم تنجح كل وسائلها فإن طريقهما سيكون شائكاً وقد تتصاعد الخلافات الزوجية إلى أن تصل إلى الطلاق.

وإن لم يفهم الزوج هذه الرسالة التى تقول ببساطة: "إنى أحتاج لاهتمامك وتغيير طريقة تعاملك"، يكون قد وضع أول حجر فى تدهور العلاقة الزوجية،



وسوف تمر الأيام وتتصاعد المشاكل وتصبح بمرور الزمن عقبات كبيرة يصعب تجاوزها كما يصعب حلها.

إن من الخطأ العظيم أن يعامل الزوج زوجته بقسوة، لأنه بذلك يخالف فطرتها وطبيعة تكوينها، والله جل وعلا قد فطر النساء على صفات ومميزات تخالف الرجال لحكم كثيرة، وإذا لم يدرك الرجل هذه الحكم، فإنه يفقد السكن والمودة التى هى من أعظم الفوائد المرجوة من النكاح. وكذلك إن لم يعد النظر فى طريقة تعامله مع زوجته فسوف يكون هو المسؤول عن انهيار الأسرة انهياراً كاملاً.

الغياب القصير عن الزوجة:

نذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، وعلى الزوجه ان تنتبه ان تستعد فبل مجيئ زوجها لتكون بأحسن حال وكأنها عرو فى ليلة الزفاف ويجب على الزوج أن يخبرها بموعد رجوعه ولا يفاجئها.

الكيس: أى كن فطنا ايها الزوج واستعمل العقل والصبر حتى لا تقع فى محرم كالجماع فى الحيض بطول العزوبه وامتداد الغربه عن زوجته.

ماذا تفعلين كى تكسبين زوجك:

- استقبال الزوج حال دخوله المنزل

- ألبس له أجمل الثياب.

- أعلّم الأطفال كيفية استقبال الوالد (السلام عليه، تقبيل يده ورأسه).

- افتح له الباب بنفسى.

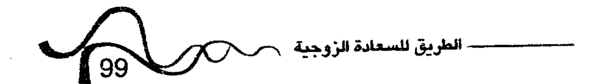
- أستقبله بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.

- أقبّله عند دخول المنزل.

- أصحبه إلى أن يجلس أو أنزع عنه ملابسه.

- أسأل عن حاله وظروفه اليومية بلا إلحاح.

- أحضر له كأساً من الماء أو العصير إن كان عطشاناً.



ـ أحرص على ألا يشتم منى إلا رائحة طيبة.

ـ لا أبدأ معه بمشاكل المنزل.

الختام حياة أتمنى لكل زوجين حياة سعيده مليئه بالمودة والرحمة

سيدتى اعرفى كيف تدوخين زوجك:

ـ إذا دخلتى السوق اشترى ألوان فاتحة وورود ومزركشة لزوجك والأفضل تكون cut أو كوكتيل (بدون أكمام ولا سيور)

ـ الرجال يعشقون الحركات الغريبة اشترى تاتو (الستراس اللاصق)، وضعيه على الرقبة، والأفضل يكون لونه لامع جدا (تركواز أو فوشى)، او أعلى الصدر أو على السرة إذا كان بشكل وردة كبيرة، وألبسى لبس خفيف.

ـ كل رجل مغرم بالعطور، بل هى أهم سبب لـ "تدويخ" الرجل أسبغى على نفسك العطر فى كل وقت، ليس وقت النوم فقط.. عندما تدخلين محلات

العطور والماكياج، إذهبى إلى قسم العطور والباودر، اشترى سبلاش بعد الحمام، وبعد الدوش رشى على جسمك بوفرة، وضعى البودرة، وتبخرى ثم تعطرى وعندما يأتى زوجك من العمل، استقبليه بالأحضان واغمريه بالحنان، صدقينى سيتمنى ألا يفارق حضنك والسبب عطرك.

- إذا كان زوجك حبك "طبيعية" وبدون أصباغ ومكياج، هذا لا يعنى ألا تضعى المكياج ابدا. الزوج عندما يقول لك "أكره المكياج" فهو يعنى ذلك الذى تضعينه فى الزيارات أو المناسبات فلا تغفلى عن مكياج البيت!!

لذلك أنصحك بأن تشترى كريم اساس وبودرة The Body Shop لأنها خفيفة وفى لياليكم الحالمة ومناسباتكم الخاصة ضعى منها، ثم مشطى رموشك بماسكرا الجل والبروتين المغذية الشفافة، وضعى Blush من اللون الفاتح (أغمق من لون البشرة

بدرجة) وضعى ملمح شفاة، بس هذا اجعليه قوى لأن الرجل تذبحه الشفاه الممتلئة اللامعه.

- الذى يقطع قلب الرجل هو دمعة المرأة لا تنسى أن الرجل يبغض المرأة الصلبة والمستقوية (يحب قوتها فى الحق، وعند المواقف الصعبه فقط) أما فى الحوارات والنقاشات، إذا اشتد النقاش، ووجدتى أن زوجك لن يقتنع بوجهة نظرك، توقفى عن الحوار فورا.

وتصنّعى العبرات، إذ أن البكاء سيأتى تلقائيا ولا شعوريا أهربى منه إلى غرفة أخرى إبكى بصوت خافت، سيأتى إليك لا تناقشيه، بل إجعليها حيلة تفتحين بها صفحة جديدة وتنهين الخلاف.

أفكار رومانسية:

١ - اطبعى نسخة من عقد الزواج وأرسليها له فى البريد مع عبارة (هل تذكر هذا اليوم).

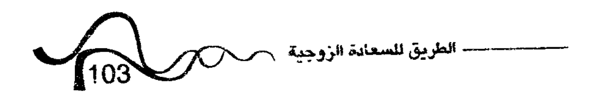
٢ ـ عندما يسافر زوجك لمدة قصيرة اكتبى له بطاقات صغيرة أخفيها بين الملابس واكتبى له بعض العبارات التى تعبر عن حبك له أو ابيات من الشعر.

٣ ـ أثناء وجودكما وسط مجموعة من الاقارب أوفى السوق اهمسى فى أذن زوجك عبارة رقيقة مثل (أنا سعيدة لأنك زوجى).

٤ ـ ضعى بطاقات التهنئة لمناسبة من المناسبات كالعيد فى كل مكان يصل اليه كاغرفة النوم.

٥ ـ بعد ان ينام الزوج تسللى فى الليل وأذهبى الى دورة المياه ومعك قلم روج وقلم كحل واكتبى على المرآة عبارات تعبرين فيها عن حبك لزوجك وبطريقة جميلة وضعيه فى كوب المضمضمة وعلى يمينه ويساره شمعتان زينة.

٦ ـ فكرة حلوة.. بعد الغداء دلكى رجليه بكريم واعملى له مساج حتى تنشط الدورة الموية.



٧ ـ قبل أن يرجع من العمل بخرى دولاب الملابس الخاص به وعطرية حتى اذا فتح الدولاب قال (الله يخلى زوجتى ولا يحرمنى منها).

٨ ـ فكرة لمكافئة الزوج.. اذهبى الخطاط واجعليه يكتب لك بخط جميل شهادة تقدير ثم توقعين عليها بلأسفل (زوجتك المخلصة) وضعيها فى اطار جميل واهديها لزوجك. هذه الفكرة ناجحة ولها تأثيرآ كبيرآ بنفس الزوج.

٩ ـ قارورة الحب.. افرغى زجاجة أى مشروب ثم احضرى ورقة واكتبى عليها شعر أو الصفات التى تعجبك فى زوجك ورشى الورقة بالعطر ثم ضعيها فى الزجاجة واحكمى الغطاء وضعيها فى البانيو الملىء بالماء والرغوة.

١٠ ـ من باب التغير.. تناولا طعام العشاء على ضوء الشموع فى غرفة النوم.

١١ ـ مسكن رومنسى.. ارفغى زجاجة دواء وضعى عليه لاصق جديد وسميه (مسكن رومنسى يستخدم

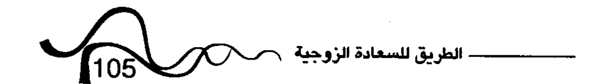
عند اللزوم) ثم اكتبى عبارات رومنسية صغيرة وامنيات ممكن ان تتحقق يمكن استعمالها متى لزم الامر.

١٢ ـ أشياء جميلة ممكن تضعيها تحت الوسادة... زهور مضغوطة،قصية اور سالة رومنسية،دعوة لعشاء رومنسى،شوكولاته صغيرة،سبب حبك له

١٣ ـ اتصلى به خلال النهار واخبرية انك مشتاقة اليه.

١٤ ـ تزوجا من جديد.. ابتعدا عن بعضكما شيئآ من الوقت اسبوع مثلآ (يكون به كلام عادى ولامساس) ثم لتكن فترة الملكة كأن تهديه هدايا ثم لتكن ليلة العرس ويفضل ان تكون فى فندق من باب التغير.

١٥_لاتبخلى على نفسك أو على زوجك بالعطور.. ولاتنس أن تعطرى الشراشف واللحف واجمل طريقة لثباتها ادهنيها من الجهة المقابلة للسرير ولاحظى النتيجة.



١٦ ـ اذا كان زوجك من مستخدمى الكمبيوتر افتحى على شاشة التوقف واكتبى فيها عبارة حلوة أو بيت غزلى أو أى شى تحبينه.

١٧ ـ وقت غيابك عن المنزل.. ضعى على السرير القميص الذى ستلبسين واكتبى بورقة معطرة (الله يصبرنى على حرقة الشوق) (العمريدونك ولاشى).

١٨ ـ احضرى كراسة صغيرة أو دفتر مذكرات شكلة جميل واكتبى فيها مقدمة رومنسية وسجلى فيها اللحظات السعيدة من اول زواجكم وركزى على المواقف التى احببته من اجلها وتذكرى بين فترة واخرى مع زواجك هذه اللحظات.

١٩ ـ احرصى على ان لاتنامى حتى يأتى بحيث يكون دائماً معه حتيولولم تشعرى بالنوم.تعودى ان تغطيه وان تسمى عليه ولاتنسى قول تصبح على خير.

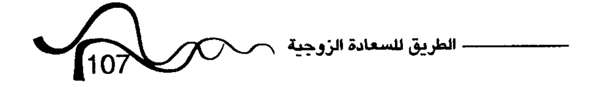
٢٠ ـ فكرة الورد.. افرشى الأرض بالقماش الاحمر من الباب الرئيسى الى غرفة النوم وضعى

فوقه الورد المجفف ثم ضعى على السرير شرشف أحمر ورشى فوقه ورد مجفف على شكل اسم زوجك.

٢١ ـ عند سفر زوجك للبر أو للرحلات.. عطرى فراش زوجك بعطرك المفضل وانثرى عليه بعض الورد المجفف أو الورد الطبيعى مع بطاقة جميلة وعبارات توديع وخبيئها داخل الفراش حتماً سيتفاجأ بذلك ولاتنس حقيبة سفره.

٢٢ ـ فكرة لكسر الروتين.هى تخصيص يومين فى الشهر يوم للزوج يتدلل فيه وكل شىء مجاب ويوم خاص لزوجة كل شىء مجاب (لاتكونى طماعة انتبهى).

٢٣ ـ جوال زوجك.. استغلى انشغال زوجك ثم خذى جواله وامسحى اسمك واعيدى كتابته مرة ثانية بأسماء أحلى مثل (ابعدهم كلهم، وراك وراك، الجوال سينفجر رد بسرعة، كشفتك وش تسوى،



الاولاد جننونى حبيبى) سوف يتفاجأ ويضحك فى نفس الوقت.

٢٤ ـ رسالة للذكرى.. فى يوم زواجك أو فى أى وقت مناسب ليكتب كل شخص منكما رساالة للآخر يعبرمن خلالها عن علاقتكما ببعض وضعوها فى مكان آمن ثم بعد فترة تبادلوا الرسائل وليقرأكل واحد منكما رسالة الآخر.

٢٥ ـ بواسطة البالونات.. ضعى بالونات من مدخل البيت واربطيها بخيط وضعى كل بالونة صفة موجوده فيه يحبها واطلبى منه فقع البالونات.

٢٦ ـ ضعى بطاقة على باب الغرفة.. (وهو نائم) والباب مغلق لاتنس أن تودعنى وضعى بطاقات على ثوب زوجك على شكل قلوب واكتبى له لاتنسانى وضعى فى جيبه بطاقة جميلة واكتب بأشتاق لك.

٢٧ ـ فأجئية بتحقيق أكبر وأجمل أمنية لدية.. وتكونى قادر عليها وقتها.

٢٨ ـ ضعى وردة.. داخل الكتاب أو الصحيفة التى يقرأها أو وسادة نومه.

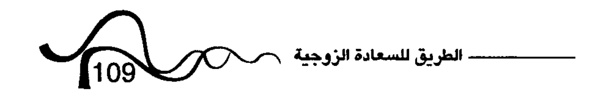
٢٩ ـ احجزى بفندق أو منتجع بحرى (شاليه) بعطلة نهاية الابوع وفاجئية برحلة

٣٠ ـ ضعى بطاقة دعوة زفافكما فى أطار جميل وعلقيها فى غرفة المعيشة فذلك يعطيه احساس قوى بأنك تعتزين بمناسبة زواجكما.

٣١ ـ اذا أردت زيارة أهلك.. عطرى غرفة النوم بعطرك الشخصى حتى اذا عاد تذكر رائحتك وتذكرك.

٣٢ ـ قبل النوم.. اجعلى آخر كلامك كلمة طيبة مثل (احلام سعيدة ياقلبى) فلها أثر طيب فى نفس الزوج حتى ولو لم يقلها.

٣٣ ـ استيقظى يوم الاجازة فى الصباح الباكر.. وجهزى فطور خفيف وضعى الفطور على السرير وايقظيه من النوم ولاتنسى جريدة الصباح فقد ذكر ان الاكل على السرير يؤلف بين القلوب.



٣٤ ـ وصفة ١٠٠ حبة لعلاج المشاكل الزوجية.. تؤخذ قبل النوم كل ليلة (سبحان الله والحمدلله ولااله الا الله والله أكبر).

٣٥ ـ استقبليه بكلمات طيبة مثل (يعطيك العافية،عساك على القوة ماقصرت، ماعرف من دونك كيف بأعيش).

٣٦ ـ الاحساس بالدفءشعور جميل.. بينما يكون زوجك يستحم استغلى هذه الدقائق وضعى الفوطة الخاصة به فى المنشفة الهربائية ثم فاجئيه عند خروجه من الحمام بهذه الفوطة..التى ستحقق دفء الاجسام وبالتالى دفء المشاعر بينكما.

٣٧ ـ من وسائل التقريب بين الزوجين.. أداء عمل مشترك دينى مثلاًقراءة سورة الكهفمعاًيوم الجمعة لآخذ الاجر وللتقريب بينكما وأيضاًقراءة الاذكار.

٣٨ ـ امشيا سوياً فى المطر،ذلك شعور رائع وجميل.

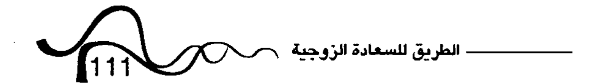
٣٩ ـ كيف تكسبين زوجك بسماء الانترنت.. المرأة الذكية التى تستغل هذه التقنية وتحاول ان تكسب زوجها تستطيعى فعل ذلك بعدة طرق:

ـ إرسال كروت المعايدة وبطاقات التهنئة أو بطاقات تحتوى على قصائد جميلة أو كلمات معبرة.

ـ ممكن لزوجة التى ترتاد ساحات الحواران تمدح زوجها وتذكر محاسنه وعندما يقرأ كلامها سيكون فى قمة السعادة.

ـ أن ترسلى بعض المواقع التى تهم زوجك فاذا كان يهتم بالمواقع الطبية وعثرتى على موقع طبى جميل فارسليه على بريده فهذا سيسعده ويشعر بقرب المسافة بينكما.

ـ ممكن ان ترسلى له مواقع تحتوى على اناشيد اوقصائد يحبها ويفضلها.



٤٠ ـ عطرى حـقـيـبـة زوجك بالعطور التى تفضلينها وضعى بعض الزهور المجففة وضعى بها بطاقات مكتوب عليها كلام جميل يحبه.

٤١ ـ تميزى بأكلك.. ولاتعلميه للخادمة حتى اذا غبت عن المنزل يشتاق لأكلك.

٤٢ ـ فكرة لكتابة كلمة (أحبك) على الجدار.. احـضـرى أباجـورة بحـيث تكون مـفـتـوحـة من الاعلى،احضرى ورق مقوى واكتبى عليه كلمة احبك أو أى كلمـة اخـرى ولكن اجـعلى الخط عـريض وفـرغـيـه من الوسط.ضعى الورقة فوق الأباجورة وافتحيها واغلقى الأنوار ستظهر الكلمة واضحة فى السقف.

٤٣ ـ الصندوق.. احضرى صندوق صغير واوراق مـحـارم ملونة وضـعى داخل الصندوق زهور حـمـراء وبيضاء ثم ضعى ملابسه المفضلة ورشى عليها عطره المفضل وضعى بها حبات من الشوكولاتة وضعى ورقة

تقول فيها ،أنك ستكونين سعيدة لرؤيته يرتديها وحددى وقت ويوم للقاء الرومانسى.

٤٤ ـ أذا اراد زوجك أن يستحم.. جهزى له الحمام وافتحى الفواحة وجهزى الفوطة والروب وجهزى له ملابسه واحضرى له بيجاما مريحة وفوطة جديدة زينيها بدانتيل وحركات دلع.

٤٥ ـ حاولى أن تبخرى المنزل بعد صلاة الفجر.

٤٦ ـ فكرة الخطوات.. قومى برسم العديد من البوسات ثم قصيها ووزعيها من أول المنزل الى غرفة النوم وعند نهاية آخر قبلة اكتبى ورقة (أقبل الارض التى تمشى عليها).

٤٧ ـ من غرفة الى غرفة.. من الاجواء الرائعه والمساعده لكسر الروتين جو المغامرات ويمكنك القيام بها بسهولة اذا احسنت استغلال المساحات والغرف المتوفرة لديك،قومى بتحضير أطعمة مختلفة وحضرى نشاطات موزعة على الغرف فكل غرفة

تشـمل على لعبـة وصنف مـعـين ولابأس من أضـافـة هدايا رومنسية وانتى تعرفيها اكيد.

٤٨ ـ حـاولى دائمـآ سـؤال زوجك عمـا لاتعـرفينه.. أشـعـريه انك تـتـعلمى منـه وتطبـقى مـايقـولـه لك من التوجيهات فإن ذلك سيسعده.

٤٩ ـ على سـريره.. انثـرى أوراق الورد الاحـمـر وهونائم وفى يقظة النهـاية ضـعى هديتك بـعـبـارات جميلة هادفة لقلب زوجك.

٥ طرق لتصلى الى قلب الرجل وهم:

اولا: النظر:

النظر هـو اهـم الطـرق التـى تصـل للقلـب فــعـن طريقها تبدأ نفس الرجل بالأنجذاب نحو المرأة أو ان ينفر عنها.

لذلك تجـد ان من وصـايا نسـاء العـرب سـابقـاً هـى (الأنتبـاه لمواقع نظر الـرجل وإلا تقع عينـاه على شـىء قبيح).

فـالزوجـه الذكـيـه هى التى تحـسـن اسـتـخـدام اسلحتها الأنثوية وتبسطها فتصلح هندامها ببراعة وفن وتختار الألوان الجذابة وتصفف شعرها وتعتنى بنفسـها وبأسلوب يعجب الزوج ويجذبه دائماً إليها كما عليها الاهتمام بالجو المحيط بها خاصة البيت.

ثانياً: أذناه:

أى السمع فصوت المرأة وروعة ايقاعه وقدرتها على الحديث من أهم العوامل التى تؤثر بشكل كبير فى مشاعر الرجل فالمرأة التى تنتقى كلماتها وتعرف متى تتكلم ومتى تصمت وتعلم مواطن الضحك والتهكم وغيرها من الأصوات هى المرأة التى تملك ثانى العوامل اهمية فى جذب اهتمام الرجل وتوثيق علاقات الألفة والمودة والتجاوب.

ثالثاً: أنفه:

أى الشم ويلعب دوراً مهم أكثر مما يتصور البعض فالرائحة الطيبة تقوى الجاذبيه وعكسها يعدمها.

وقـد دلت أحـد الأبحـاث العلمـيـة ان الشم ذو اثر محورى فى علاقة الرجل بالمرأة.

وأكـثـر الـروائح التـى تعـجـب الرجل هـى الرائحـة الطبـيعـية التـى تفـرزها الغـدد الجلدية للمـرأة وتلك الرائحـة كانت تجذب الرجال وتأسرهـم منذ العصور السحيقة وحتى اليوم.

رابعاً: يداه:

أى اللمس حيث يحدث الأنجذاب ونوعية مـلابس المرأة التى تتصف بالنعومه هـى مايؤثر فى قلب الرجل.

خامساً: فمه:

يجب على المرأة الأهـتمـام باسنانها ونظـافة فـمـهـا وهـذا الكـلام ينطبـق علـى الزوج ايضــاً. فــمـن الفـم يخرج الكلام اللطيف وترتسم عليه البسمه.

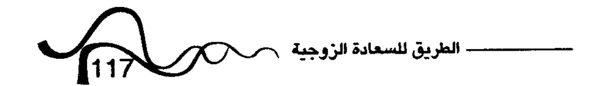
للحديث عن الرومانسية له بقية:

لعل عقارب السـاعة تتجه إلى بدء فصول جديدة فى حيـاة الأسـرة، ويبدو أن بوصلة التغييـر اتخذت

منحاً جديداً هذه المرة، ولكنه لنفس الهدف المحدد بدقة وهى المرأة، فبعد أن كنا نشكوا غزو الروايات الغرامية الفاتنة لعقول الفتيان والفتيات قبل الزواج، فاليوم نشكو موجة الرومانسية المبالغ فيها ـ أشدد وأكرر على المبالغ فيها ـ لعقول المتزوجين من الأزواج والزوجات، فدخلت معهم فى قفصهم الذهبى وجعلته أغلال من حديد، وركاماً من خراب.

أيها الكرام،

دعونى أحدثكم حديث النفس للنفس، ودعونى أضع المشرط على الجرح، ونعالج الأمر قبل أن يستفحل ويستحيل الحل، فاليوم الدواء هو العلاج، وغداً آخر العلاج الكى، وهى مرحلة محزنة فآمل أن لا نصل إليها، فهل تعطوننى بعض وقتكم، وترعوننى سمعكم لأخبركم بما توصلت إليه بعد بحث واستطلاع لكثير من الأمر، فإن رأيتمونى على رشاد وصواب فانثروا ما فى كنانتكم من غزير علمكم، وإن رأيتمونى



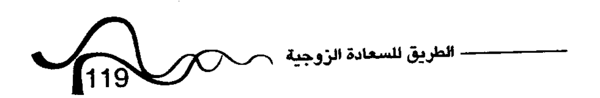
على ضلال، فأسأل الله الغفران، وأعلموا أنما أنا عبد فقير مجتهد، وبحاجة دعواتكم وتوجيهاتكم، فلا تبخلوا علينا من زائد فضلكم وعلمكم.

فى البداية لست ممن يحارب الحياة الرومانسية فى الحياة الزوجية، بل بنظرى هى عيشة هنيئة، ومطلب ضرورى لتذوق طعم السعادة، ولقد كتبت هنا أو هناك مواضيع عدة عن الأفكار الرومانسية، ولكن بعد طول تفكر وتأمل لاحظت أن بعض ممن اتخذوا هذا المنهج وتبنوه جعلوه هو قمة السعادة الزوجية، بل أن كامل السعادة بين ثناياه، وأن كل السرور بتطبيق تلك الحياة، وبدؤوا يصبغونها بأصباغ وردية هى أقرب إلى الأحلام، وينشرون عبقها الفواح على مداد الأيام، فتارة بطرق جديدة لتشكيل الحياة الزوجية بصورة غريبة، وتارة بالتنويع والتغيير بصورة هشة رقيقة، ومرة أخرى بأحلام فاتنة تجعل القلب يطرب ويتراقص مع حلمه الذى يبنيه من ورق. وليس هذا

مـصـدر الألم فـقـط ومكمن الخلل، ومـوطن الخـوف، ولكن كل الخـوف أن يسـتـيـقظ المسكين البـاحث عن الحلول فـيـجـد أن أحـلامـه قد تبـددت، وأن المشـاكل التى يطلب لهـا الحل قـد تعـقـدت، وأن النفس التى يريد أن يصـبـغـهـا بـالألوان الوردية قـد أظلمت، وأن الكآبة حلت مكان الطمـأنينة، وأن التعـاسـة قد أكلت من صفحات السعادة، فيذهب يمنة تارة ويسرة تارة، فلا هو تمسك بطريقه، ولا هو نجح فى عـلاج حالته.

لذا وجب أن أقـول لأحـبـابى وأصـحـابى نقـاط عـبـر سطور ليأخذوا الحذر والحيطة وذلك عندما يدخلون مـواقع الإنتـرنت التى تتكلم عن هذه الموضـوعـات عبـر كتّـاب ليس لديهم الخـبـرة الكاملة أو أقل التـجـربة، ومن أناس هم أقـرب إلى العامة من أهل الاختـصـاص والدراية، وأقـول لهم أيضـا أن تلك الكتب والكتـابات بدأت تنتشـر على رفـوف المكتبـات أيضـاً بل انتشـرت بالدور انتشار النار بالهشيم.

■ ■ ■



الوصول
للسعادة الزوجية..!



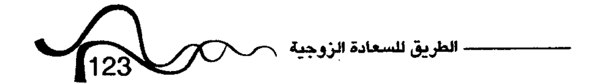
١ ـ تذكر أن الغياب القصير عن الزوجة قد يقوى الرابطة الزوجية، لكن الغياب الطويل قد يكون معول هدم لها.

٢ ـ عليك أن تفهم طبيعة المرأة حتى يمكنك فهم ووعى التعامل الصحيح معها من غير تطرف ولا شطط.

٣ ـ لا تدع أى خلاف بينكما يستمر إلى اليوم التالى.

٤ ـ تجنب الحديث عن التجارب السابقة أو عن الماضى المرتبط بامرأة أخرى، سواء كانت خطيبة أو زوجة سابقة.

٥ ـ ابتعد عن المثالية، وعش حياتك بطريقة طبيعية، ولا تتوقع المعجزات.



٦ ـ أعـرب لزوجـتك عن حـبـك كلمـا سنحت لك الفرصة.

٧ ـ حارب فى نفسك الاستسلام للهم والقلق، وكن دائماً بشوش طلق الوجه متفائلاً.

٨ ـ إياك والنقد اللاذع، أو المستمر مع كل صغيرة وكبيرة.

٩ ـ حاول دائماً حصر النزاع فى دائرة ضيقة، ولا تجعلها تتسع، وسيطر أنت على المشكلة قبل أن تفلت من يدك.

١٠ ـ الغيرة والشك والشبهات أعداء، فتعامل مع الوقائع ولا تتعامل مع الظنون والأوهام.

١١ ـ اغرس فى شريك حياتك الثقة فى نفسه وفيك، وثق أنت فيه، وابعث فيه الرضى عن النفس.

١٢ ـ لا يكفى أن تتزوج شخصاً مناسباً حتى تكون سعيداً فى زواجك، ولكن يجب أن تكون أنت أيضاً الشخص المناسب.

١٣ ـ النظافة عنوان الإيمان ودليل الحب.

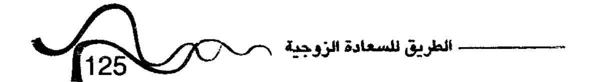
١٤ ـ تنازل بعض الشىء عن أشياء تعتبرها جزء من شخصيتك، حتى يتسنى لك التمتع بما تحب من صفات شريكك فى الحياة.

١٥ ـ اهتم بشريك حياتك كما تهتم بنفسك، وأحب له ما تحب لنفسك.

١٦ ـ الأخذ والعطاء.. تعود كل منهما على التفاهم، ولا تكن أنانياً تريد أن تأخذ أكثر مما تعطى، أو تأخذ كل شىء ولا تعطى شيئاً.

١٧ ـ الرجل يريد من المرأة أن تكون زوجة مثالية تحسن التصرف فى كل شىء، وتمده بالحب والرعاية والحنان، والمرأة تريد من زوجها أن يكون الشخصية القوية التى يمكن الاعتماد عليها، والذى يقدر على سد احتياجاتها، وأن توقن بأنها آخر امرأة فى حياته.

١٨ ـ لا تسارع باتهام شريكك فى الحياة عند كل مصيبة، بل لننظر إلى الموضوع نظرة منصفة ولا تسبق الأحداث.



١٩ ـ عش يومك ولا تفكر بهموم الغد الذى لم يحن بعد، وتصرف فى حدود إمكانياتك.

٢٠ ـ عليك أن تفهم قدسية الرابطة الزوجية وأنها ميثاق غليظ، ففكر ألف مرة قبل أن تتخذ خطوة بعدها لا ينفع الندم.

٢١ ـ لا تعتمد على الحب فقط، وإن كان الحب مهماً وضرورياً فى الحياة الزوجية.

٢٢ ـ أعط القدوة من نفسك لشريكك فى الحياة، ودع أفعالك تتحدث وتنبئ عن شخصيتك.

٢٣ ـ لا تدع الفرصة لأقاربك وجيرانك فى التدخل بينكما، واحرص على حل مشاكلكم بنفسك قدر الاستطاعة.

٢٤ ـ لا تعجل بصحيح ما تراه خطأ من شريكك فى الحياة، فهناك عادات لن تتغير إلا بعد زمن بعيد، ولا تضخم الصغائر.

٢٥ ـ لابد من تقبل تبعات الزواج ومسؤولياته بنفس راضية وقلب مطمئن.

٢٦ ـ تجنب قدر المستطاع أسباب الخلاف بينكما، وابتعد عن إحراج شريكك فى الحياة.

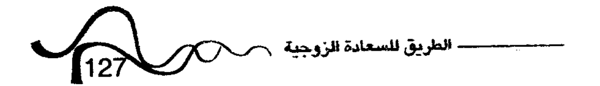
٢٧ ـ اعمل مع زوجك على القيام بأعمال مشتركة، فسوف تمثل لكما ذكريات سعيدة فيما بعد، وتقرب أكثر بينكما.

٢٨ ـ أتح لزوجك الفرصة بكل حرية للتعبير عن نفسه والعمل على تنمية مواهبه، ولا تسخر من قدراته.

٢٩ ـ الحقوق المالية لابد أن تحترم، ولا يتم التساهل فيها، فهى من أكبر أسباب الخلاف.

٣٠ ـ لا تشرك زوجك فى أحزانك، وحاول جاهداً أن تتغلب عليها وحدك، ولكن لا تنساه فى أفراحك.

٣١ ـ احذرى أيتها الزوجة صديقاتك اللاتى يتدخلن فى حياتك الخاصة، وهن يلبسن ثوب النصح والإرشاد.



٣٢ ـ أشعرى زوجك أيتها الزوجة بأنه الشخص المثالى الذى كنت تودين الارتباط به، وأنك فخورة به وبشخصيته.

٣٣ ـ تذكر حسنات زوجك عند نشوب أى خلاف بينكما، ولا تجعل مساوئه تسيطر على عقلك فتنسيك حسناته ومزاياه.

٣٤ ـ اسأل نفسك هذه الأسئلة، حتى تدرك مزايا شريكك فى الحياة وتتغلب على مشاكلك بنجاح: ـ

ـ ما الذى يعجب كل منكما فى الآخر؟!

ـ ما الخبرات السعيدة التى مرت بكما؟!

ـ ما النشاط المشترك السار الذى تستمتعان به حقاً؟!

ـ ماذا يفعل كل منكما ليظهر اهتمامه بالطرف الآخر؟!

ـ ماذا تنتظر من شريكك لتشعر أنه يحبك ويقدرك؟!

ـ ما أحلامكما المشتركة للمستقبل؟!

٣٥ ـ فى الخلافات الزوجية احذرى أيتها الزوجة استخدام الألفاظ الجارحة حتى لا تخسرى زوجك.

٣٦ ـ تهادوا.. تحابوا.. ليكن ذلك شعار الحياة الزوجية عند كل مناسبة سارة وسعيدة.

٣٧ ـ الزوجة الذكية هى التى تختار الوقت المناسب لطلباتها وطلبات الأولاد وتختار الوقت المناسب أيضاً لإبداء ما تريد من ملاحظات على سلوك الزوج، أحياناً يكون الوقت المناسب الذى تختارينه ليس هو الوقت المناسب حقاً.. فكرى مرة وأخرى.

٣٨ ـ كرامتى.. كبريائى.. كلمات للشيطان ينفث بها فى قلب الزوجين عند نشوب الخلاف ويحاول بهما جاهداً أن يبرر لكل منهما الخطأ والبعد عن التصالح.. فهل يصح هذا بين الزوجين؟!!

٣٩ ـ لا تلغى وجود زوجك.. ولا تلغى وجود زوجتك.. فالشورى مهمة فى الحياة الزوجية، ولابد

أن يشعر كل واحد بأنه مشارك فى الحياة الزوجية وأنه غير مهمل.

٤٠ ـ لا تهرب.. ولا تهربى من المنزل عند نشوب المشكلات، فالهروب ليس وسيلة للعلاج، ولامانع من الهدوء قليلاً ثم العودة لحل الخلافات.

٤١ ـ لا تضايقى زوجك بكثرة أسئلتك فيما لا يخصك، أو تحاولى التطلع على أسرار لا يريد كشفها لك، عندئذ سيترك الزوج المنزل ويمضى إلى مكان آخر يستريح فيه.

٤٢ ـ لا تبتعدى عن زوجك وتجعلى لنفسك قوقعة تجلسى فيها وحدك، ولكن شاركيه بقدر الحاجة.

٤٣ ـ إذا كنت امرأة عاملة فتذكرى أن بيتك هو مسؤوليتك الأولى، فحاولى التكيف مع ظروف العمل وواجبات البيت.

٤٤ ـ لا تتجهمى إذا حضر أهل زوجك إلى البيت، ولكن كونى مثال للترحاب وحسن الضيافة والكرم،

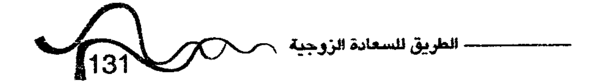
واعلمى أن زوجك يشعر بك عندها ويتعرف على انطباعاتك.

٤٥ ـ أكرمى حماتك وناديها بأحب الأسماء إليها حسب عادة العائلة، ولا تحاولى الاختلاف معها، واذكرى ابنها بالخير أمامها.

٤٦ ـ الجار ثم الجار.. فقد وصى به رسول الله ﷺ فالإحسان إليه وعونه على الطاعة ومشاركته فى الأفراح والأتراح، مما وصى به ديننا الحنيف.

٤٧ ـ الاختلاف الدائم فى الرأى يؤدى غالباً إلى اختلاف القلوب، فوافقى زوجك أحياناً حتى وإن كنت غير مقتنعة. واعلمى أن الطاعة فى غير معصية الله، وأنها فى المعروف.

٤٨ ـ الهدوء الذى يحتاج إليه الزوج فى البيت يمكن أن تحصلى عليه عن طريق شغل الأولاد فى نوع من الألعاب الذى يحتاج إلى شحذ الذهن، مثل ألعاب الفك والتركيب.. وغيرها.



٤٩ ـ أبناؤك نعمة كبرى، فلا تجعليهم نقمة بإهمالك لهم وسوء تربيتهم، والانشغال عنهم بأى شىء.

٥٠ ـ اقرئى عن مراحل نمو الطفل، وكيف يمكن التعامل معه حتى تحسنى تعامله وتتجنبى ما يمكن أن يؤثر على صحته النفسية، ويقيه من الصراعات النفسية فيما بعد.

٥١ ـ كونى عوناً لزوجك على الطاعة، واطلبى الآخرة كما تطلبى الدنيا.

٥٢ ـ الإسراف مفسد للحياة الزوجية، مضيع لنعمة الله تعالى، والله لا يحب المسرفين، فعليك بالقصد لا تشعرين أبداً بالحاجة.

٥٣ ـ سعادتك الزوجية لا تعنى خلو الحياة الزوجية من المشاكل، وإنما تعنى قدرتك على حل تلك المشاكل وحصرها، وألا تؤثر فى العلاقة بينك وبين زوجك.

٥٤ ـ احذرى الاختلاف مع الزوج أمام الأولاد، أو علو الصوت أمامهم، فهم يتعلمون أولاً بالقدوة

والتقليد قبل أى شىء آخر ؛ لأن هذه المشكلات ستحضر فى ذهن الطفل وتؤثر عليه فيما بعد.

٥٥ - لا تسمح لأحد بالتدخل فى حياتك، ولا تكن أنت سبباً فى ذلك فلا تحكى أسرار بيتك لصديق أو قريب.

كيف تكونى المرأة الأولى فى حياة زوجك:

حتى لا تزوغ عين زوجك:

حيرة وغيرة تتملك الكثير من الزوجات عندما يرين أزواجهن ينظرون أو يهتمون أو يعجبون بالأخريات، ويتساءلن: ما الذى يدفع الزوج للهروب إلى أخرى؟!

وهذا السؤال توجهت به إحدى الأخوات إلىَّ على أحد المواقع، تشكو فيه معاناتها من حالة زوجها الذى ما خرجت معه يومًا إلا ولاحظت شغفه الشديد بالنظر إلى الأخريات، رغم جهدها فى التزين لإرضائه - كما ترى هى - ثم تساءلت: "لِمَ يلتفت إلى

غيرى رغم وجودى بجواره؟ لِمَ أشعر ببرودة يديه إذا أخذتها فى كفى؟".

وكانت البداية باستبيان توجهت به للأزواج والزوجات بعنوان: "لماذا تزوغ عـــيـــون زوجى الحبيب؟!"،

وجاءنى الرد بعد تحليل الاستبيان وتقسيمه لخطوات منهجية بأسئلة بسيطة وإجابات عنها أبسط.

أما عن الأسباب فتوجد أسباب عامة من الممكن أن تنطبق على أى حالة، ثم هناك أسباب خاصة مرتبطة بكل حالة.

أولا ـ الأسباب العامة:

١ ـ نزغ الشيطان:

وهذا هو السبب الأساسى. فهى غريزة مفطور عليها البشر، ومن الشهوات التى يزينها إبليس للبشر.

٢ ـ العناد:

فـقـد تكون مـجـرد رسـالة تمرد للزوج علـى شك وسلطوية أو تسلط الزوجـة علـى زوجـهـا، وفـى هذه الحالة لا يهم الزوج أن تعلم زوجته بسلوكياته؛ بل قد يتعمد أن تعلم ما يفعله.

٣ ـ الهروب:

فقد يكون ذلك مـجـرد هـروب مـن واقع أو مـشكلة نفسية؛ لمجرد التسرية النفسية فيتمـادى الزوج حتى تقع الفتنة.

٤ ـ البحث عن الثقة فى النفس:

حـيث يلجـأ الرجل إلى الأخـرى لكسب الثـقـة بالنفس، ولإثبات أهميتـه عندما تنال منه زوجته أو تحاول إضعاف شخصيته، أو تحاول هز ثقته بنفسه بإهانته أو التطاول على رجولته.

٥ ـ الفراغ:

قـد يكون الفـراغ فى الوقت أو الفـراغ العـاطفى؛ فلا يجد من زوجته الوقت الذى تملأ به حياته، أو لا

يجد الاهتمام والرعاية العاطفية؛ فيبحث عنها عند الأخرى ليسعد ولو للحظات، حتى ولو كانت لحظات خادعة.

٦ ـ حب المغامرة:

بعض الناس قد يستهويهم حب التجربة وحب المغامرة أو المقامرة بحياتهم أو سمعتهم؛ فيبدؤون مشوارًا قد لا تحسب عاقبته.

٧ ـ ضعف الشخصية:

بعض الرجال يحاولون البحث عن الأخرى التى تشعرهم بالمكانة والود والشعور بالرجولة.

٨ ـ البيئة والواقع المحيط:

سواء المحيط الأسرى أو الاجتماعى. فالبيئة الأسرية غير السوية والتفكك الأسرى والبعد الفكرى والعاطفى بين الزوجين تدفع للملل، والبحث عن السعادة الخارجية ولو كانت مزيفة والبيئة

الاجتماعية الخارجية والممثلة فى المجتمعات المفتوحة دون ضوابط أخلاقية من أنسب الأجواء لنشوء العلاقات الخارجية المحرمة، وهواية النظر للأخرى.

٩ـ التنشئة الأصلية:

فقد تكون هناك ترسبات دفينة فى نفس الزوج، رآها فى بيئته الأسرية أو الاجتماعية، فتتراكم على مر السنين لتكون جزءًا من تكوينه الداخلى فتدفعه للتقليد والمحاكاة، وقد لا يدرى تفسيرًا لسلوكه الخارجى وهو يواجه من داخله بأفكار دفينة قاتلة، كمن يتحرك "بالريموت".

١٠ـ الانتقام:

فعندما يتعرض أحدهم لحادث حياتى معين، سواء من زوجته المهملة أو من المرأة عمومًا، فيدفعه ذلك لحب الانتقام من أى امرأة يتخذها كنموذج لمن تسبب فى مشكلته، فيرى صورة زوجته فى أى امرأة أخرى.

١١ ـ لم أزل مطلوبًا:

وهناك مرحلة خطيرة فى حياة الرجل، قد يسمونها "مرحلة المراهقة الثانية" أو "أزمة منتصف العمر" التى تأتى فى العقد الخامس من عمر الرجل؛ فيغامر الرجل ليثبت لنفسه ولزوجته أنه لم يزل مطلوبًا.

١٢ ـ عدم الإنجاب:

فتوجهه غريزة حب البقاء والخلود لأن يبحث عمن تعطيه وتشبع هذه الغريزة.

١٣ ـ الزوجة الدميمة:

سواء فى الشكل أو الجسد التى لا تستطيع أن تشبع الرغبة العاطفية عند الزوج، فيبحث عن الأخرى التى تملأ هذا النقص.

١٤ ـ إهمال الزوجة لنفسها:

وقد تكون جميلة، ولكنها تحجب جمالها بالإهمال، ولا تحاول أن تعف زوجها؛ فتدفع شريكها

المسكين للنظر إلى من تهتم بنفسها، وإلى من تشعر الزوج بأنه يرى أنثى لا خادمة؛ لا يراها إلا بملابس المطبخ ذات الروائح المميزة والطاردة.

١٥ـ الهجر والبعد:

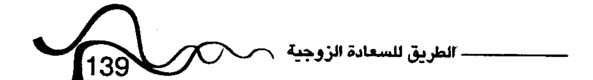
فقد يكون بعدًا ماديا؛ كسفر الزوج أو سفر الزوجة، وقد يكون بعدًا معنويا فيشعر الزوج بالغربة وهو فى بيته وبجواره الزوجة الغريبة.

١٦ـ سوء خلق الزوجة:

وهو من العوامل الطاردة للزوج ليهرب من جحيم اللسان الذى يلسعه كالسوط كلما ناقش أو حاور شريكته سليطة اللسان.

١٧ـ عاشقة النكد:

وهناك صنف من الزوجات يتفنن فى البحث عن الهم والغم والحزن، ويجيد مهارات وفنون التنكيد والتنغيص على عباد الله خاصة زوجها، فيهرب إلى



الأخرى ولو لمجرد التنفيس، وغالبًا ما تكون الأخرى من النوع المرح المبتسم، فيلاحظ الفرق فيهرب إليها.

١٨ - المنّانة:

وهى من الصفات الطاردة للزوج. وقد يكون المنُّ بالحسب والنسب والمكانة الاجتماعية، ولا تفتأ تذكره بأنها بنت فلان قاهر البحار وصاحب السلطان والصولجان. وقد يكون المن بالمال، خاصة إذا كانت موظفة ولها راتب أو غنية.

■■■

60 طريقة

لتكسبين زوجك..!

١ ـ أنت ريحانة بيتك فأشعرى زوجك بعطر هذه الريحانة منذ لحظة دخوله البيت.

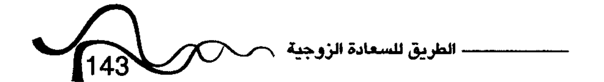
٢ ـ تفقدى مواطن راحته سواء بالحركة أو الكلمة، واسعى إليها بروح جميلة متفاعلة.

٣ ـ كونى سلسة فى الحوار والنقاش وابتعدى عن الجدال والإصرار على الرأى.

٤ ـ افهمى القوامة بمفهومها الشرعى الجميل والذى تحتاجه الطبيعة الأنثوية، ولا تفهميها على أنها ظلم وإهدار لرأى المرأة.

٥ ـ لا ترفعى صوتك فى وجوده خاصة.

٦ ـ احرصى أن تجتمعا سويا على صلاة قيام الليل بين الحين والآخر فإنها تضفى عليكما نورا وسعادة ومودة وسكينة، ألا بذكر الله تطمئن القلوب.



٧ ـ عليك بالهدوء الشديد لحظة غضبه ولا تنامى إلا وهو راض عنك.. زوجك جنتك ونارك.

٨ ـ الوقوف بين يديه لحظة ارتداء ملابسه وخروجه.

٩ ـ أشعريه بالرغبة فى ارتداء ملابس معينة واختارى له ملابسه.

١٠ ـ كونى دقيقة فى فهم احتياجاته ليسهل عليك المعاشرة الطيبة دون إضاعة وقت.

١١ ـ لا تنتظرى أو تتوقعى منه كلمة أسف أو اعتذار بل لا تضعيه فى هذا الموضع إلا إذا جاءت منه وحده ولشىء يحتاج اعتذاراً فعلا.

١٢ ـ اهتمى بمظهره وملبسه حتى ولو كان هو لا يهتم به ويتباسط فى الملبس إلا انه يشرفه أمام زملائه أن يلبس ما يثنون عليه.

١٣ ـ لا تعتمدى على انه هو الذى يبادرك دائما ويبدى رغبته لك.

١٤ ـ كونى كل ليلة عروسا له ولا تسبقيه إلى النوم إلا للضرورة.

١٥ ـ لا تنتظرى مقابلا لحسن معاملتك له فإن كثيرا من الأزواج ما ينشغل فلا يعبر عن مشاعره بدون قصد.

١٦ ـ كونى متفاعلة مع أحواله ولكن ابتعدى عن التكلف.

١٧ ـ البشاشة المغمورة بالحب والمشاعر الفياضة لحظة استقباله عند العودة من السفر.

١٨ ـ تذكرى دائما أن الزوج وسيلة نتقرب بها إلى الله تعالى.

١٩ ـ احرصى على التجديد الدائم فى كل شىء فى المظهر والكلمة واستقبالك له.

٢٠ ـ عدم التردد أو التباطؤ عندما يطلب منك شيئا بل احرصى على تقديمه بحيوية ونشاط.

٢١ ـ جددى فى وضع أثاث البيت خاصة قبل عودته من السفر وأشعريه بأنك تقومين بهذا من اجل إسعاده.

٢٢ - احـرصى على حـسن إدارة البـيت وتنظيم الوقت وترتيب أولوياتك.

٢٣ - تعلمى بعض المهارات النسائية بإتقان فإنك تحتاجينها لبيتك ولدعوتك وأداؤها يذكرك بأنوثتك.

٢٤ - استقبلى كل ما يأتى به إلى البيت من مأكل وأشياء أخرى بشكر وثناء عليه.

٢٥ - احرصى على أناقة البيت ونظافته وترتيبه حتى ولو لم يطلب منك ذلك مع الجمع بين الأناقة والبساطة.

٢٦ - اضبطى مناخ البيت وفق مواعيده هو ولا تشعريه بالارتباك فى أدائك للأمور المنزلية.

٢٧ - كونى قانعة واحرصى على عدم الإسراف بحيث لا تتجاوز المصروفات الواردات.

٢٨ - مفاجأته بحفل أسرى جميل مع حسن اختيار الوقت الذى يناسبه هو.

٢٩ ـ إشعاره باحتياجك دائما لأخذ رأيه فى الأشياء المهمة والتى تخصك وتخص الأولاد دون اللجوء إلى عرض الأمور التافهة.

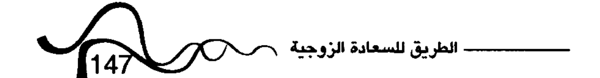
٣٠ ـ تذكرى دائما أنوثتك وحافظى عليها وعلى إظهارها له بالشكل المناسب والوقت المناسب دون تكلف.

٣١ ـ عند عودته من الخارج وبعد غياب فترة طويلة خارج البيت لا تقابليه بالشكوى والألم مهما كان الأمر صعبا.

٣٢ ـ أشركى الأولاد فى استقبال الأب من الخارج أو السفر حسب المرحلة السنية للأولاد.

٣٣ ـ لا تقدمى الشكوى للزوج من الأولاد لحظة عودته من الخارج أو قيامه من النوم أو على الطعام لأن لها آثارا سيئة على الأولاد والوالد.

٣٤ ـ لا تتدخلى عند توجيهه أو عقابه للأولاد على شىء.



٣٥ ـ احرصى على إيجاد علاقة طيبة بين الأولاد والأب مهما كانت مشاغله ولكن بحكمة دون تعطيل لأعماله.

٣٦ ـ أشعريه رغم انشغاله عن البيت بالدعوة بأنك تتحملين رعاية الأولاد بفضل دعائه لك وباستشارته فيما يخصهم.

٣٧ ـ لا تتعجلى النتائج أثناء تطبيق أى أسلوب تربوى مع أبنائك لأنه إن لم يأخذ مداه والوقت الكافى الذى يتناسب مع سن الطفل يترتب عليه يأس وعدم استمرار فى العملية التربوية.

٣٨ ـ اجعلى أسلوبك عند توجيه الأبناء شيقا جميلا يخاطب العقل والوجدان معا ولا تعتمدى على التنبيه فقط حتى تكونى قريبة إلى قلوب أبنائك (أى إقناع الولد بالخطأ الذى اقترفه وليس الزجر فقط).

٣٩ ـ أبدعى فى شغل وقت فراغها خاصة فى الإجازات وتنمية مهاراتهم وتوظيف طاقاتهم على الأشياء المفيدة.

٤٠ ـ كونى صديقة لبناتك أدركى التغيرات النفسية التى تمر بها الفتاة فى كل مرحلة.

٤١ ـ ساعدى الصبية على إثبات الذات بوسائل عملية تربوية.

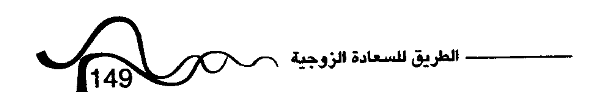
٤٢ ـ احرصى على إيجاد روح التوازن بين واجباتك تجاه الزوج والأولاد والبيت والعمل.

٤٣ ـ احترام وتقدير والديه وعدم التفريق فى المعاملة بين والديه ووالديك فهما أهديا إليك أغلى هدية وهى زوجك الغالى.

٤٤ ـ استقبلى أهل الزوج بترحيب وكرم وتقديم الهدايا لهم فى المناسبات وحثه على زيارتهم حتى وان كان لا يهتم بذلك.

٤٥ ـ الاهتمام بضيوفه وعدم الامتعاض من كثرة ترددهم على البيت أو مفاجأتهم لك بالحضور بل احرصى على إكرامهم لأن هذا شىء يشرفه.

٤٦ ـ اهتمى بأوراقه وأدواته الخاصة وحافظى عليها.



٤٧ ـ اجعلى البيت مهيأ لأن يستقبل أى زائر فى أى وقت ونسّقى كتبه وأوراقه بدقة وبشكل طبيعى دون أن تتفقدى ما يخصه طالما لا يسمح لك.

٤٨ ـ لا تعتبى عليه تأخره وغيابه عن البيت بل اجمعى بين إشعاره بانتظاره شوقا والتقدير لأعبائه فخرا.

٤٩ ـ لا تضطرينه أن يعبر عن ضيقه من الشيء بالعبارات ولكن يكفى التلميح فتبادرى بأخذ خطوة سريعة.

٥٠ ـ أشعريه دائما أن واجباته هى الأولوية الأولى مهما كانت مسؤولياتك وأعمالك.

٥١ ـ لا تكثرى نقل شكوى العمل الدعوى أو المهنى لزوجك.

٥٢ ـ اعلمى أن من حقه أن يعرف ما يحتاجه عن طبيعة ما تقومين به من عمل دون التعريض لتفاصيل ما يدور بينك وبين أخواتك.

٥٣ ـ أشعريه باهتمامك الشخصى فالزوجة الماهرة هى التى تثبت وجودها فى بيتها ويشعر بها زوجها طالما وجدت حتى وان كان وقتها ضيقاً.

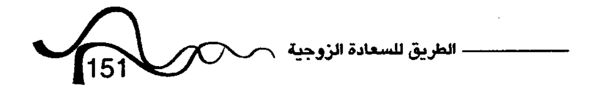
٥٤ ـ انتبهى أن تؤثر على طبيعتك الأنثوية كثرة الأعمال الدعوية والمهنية.

٥٥ ـ حافظى على أسرار بيتك وأعينيه على تأمين عمله بوعيك وإدراكك لطبيعة عمله.

٥٦ ـ لا تضعيه أبدا فى موضوع مقارنة بينه وبين آخرين بل تذكرى الصفات الجميلة التى توجد فيه.

٥٧ ـ تعرفى على الفقه الدعوى الذى يساعدك على التحرك بسهولة وحكمة فى الوسط النسائى حتى تحققى الأهداف المطلوبة فى الوقت المطلوب دون إضاعة وقت.

٥٨ ـ تعرفى على المقاييس المادية التى تشغل عموم النساء ليسهل عليك إخراجهن منها وتخيرى مداخل الحديث المناسب لهن.



٥٩ ـ احرصى عند متابعة عملك مع أخواتك أن تخاطبى القلب قبل العقل لمناسبة ذلك مع الطبيعة النسائية.

٦٠ ـ احرصى على التوريث والتفويض وإيجاد الردائف حتى لا تكبر معك أعباؤك ومسؤولياتك فيتوفر من يقوم بها بدلا منك.

وصايا زوج ناجح

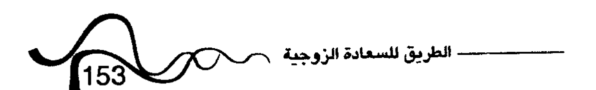
١ ـ ان ينجح فى ان يبث مشاعر الامان الحقيقية لدى زوجته الامنة. ان اهم ما تحتاج اليه المرأة هو مشاعر الأمان والطمأنينة واذا فقدتها اضطربت، والرجل الحقيقى هو القادر على منحها هذه المشاعر.

والمصدر الاول لأمان المرأة هو حب الرجل لها الحب الحقيقى فاذا شعرت بحب زوجها اطمأنت، والزوج الذى تكون زوجته هى حبيبته وحبيبته هى زوجته وان يرى الزواج كعلاقة مقدسة، علاقة ابدية

خالدة، تطمئن المرأة فى حياتها مع رجل يقدس الزواج.

٢ - ان يكون مصدر قوته الحقيقية هو صدقه، الرجل الصادق هو رجل قوى. صادق مع نفسه، صادق مع الناس، صادق مع زوجته. فالصادق هو انسان سام ورفيع ولابد ان يكون شجاعاً، وهذا يعنى ايضا ثقته بنفسه وتلك مظاهر الجمال الحقيقية التى تشد المرأة الى الرجل، وتلك هى مواطن الجمال الحقيقية عند الرجل والمرأة تسلم لرجل شجاع.

٣ - ان يكون قادراً على تحمل المسئولية، مسئولية الحياة، مسئوليته عن نفسه وعن زوجته واسرته ومئوليته كأنسان، والمسئولية تنبثق من الارادة الواعية الارادة الحرة وهى تعنى وعيه بدوره وقيمته واهميته. تعنى احساسه بذاته وبنضجه، والرجل الحقيقى هو الذى لا يساق الى تحمل مسئولياته ولا يتهرب منها وانما يجه اليها بصدق وهمة وايمان وفهم وحب ويسعد بما يقدمه للاخرين من عطاء، سواء كان



عطاء المسئولية أو عطاء حراً نابعاً من حسه الانسانى النبيل.

٤ ـ الزوج الناجح هو رجل ناجح فى عمله، يعتز بعمله ويتقنه ويقبل عليه بحب، ويحاول ان يبدع فيه ويطور نفسه ويؤكد ذاته ويحقق طموحاته.

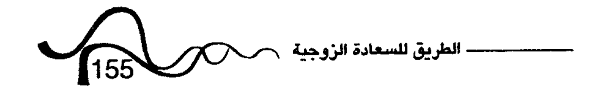
احد جوانب احساسه بذاته هو نجاحه فى عمله، وكذلك احد جوانب فخره وثقته بنفسه واعتزازه بذاته، وهذا يعنى جديته وشعوره العميق بالمسؤلية.

وثمة علاقة وثيقة تربط بين عمل الرجل وحبه وحياته الزوجية، ان نجاحه فى عمله يثرى حياته الزوجية وتوفيقه فى حياته الزوجية يثرى عمله. انها علاقة تبادلية مباشرة تحفظ توازنه النفسى وتحفظ للزوجة توازنها النفسى وتحفظ للحياة الزوجية استقرارها وتكون احد دعائم نجاحها.

وان يكون ايضاً ناجحاً اجتماعياً، ان يكون قادراً على التأثير الاجتماعى.

٥ - يكون بناؤه الاخلاقى سليماً، يعكسه ضمير نظيف وينبع من نفس طيبة خيرة هى المصدر للقيم الاخلاقية الانسانية العظيمة. فهو شريف، امين، عطوف، متسامح، نبيل، متواضع، وينعكس هذه على حياته العامة وحياته الخاصة، فالانسان لا يتجزأ والاخلاق لا تتجزأ فمن كان غير امين فى حياته العامة فهو غير امين بشكل أو باخر فى حياته الخاصة. وهو بنفس الطيبة الخيرة يبعث اقصى درجات الطمأنينة فى نفس زوجته.

٦ - ان يتمتع بالثبات الانفعالى، فلا يندفع غاضباً ثائراً لأبسط الامور، ويفقد السيطرة على اعصابه، وسلوكه وينهار ويصدر عنه كلام غير منطقى والفاظ سيئة. وان يكون صبوراً حكيماً منطقياً مقدراً عاذراً. وان يتجاوب انفعاليا حسب مقتضيات الموقف، اى ان يكون انفعاله مناسبا للموقف، وان يكون انفعالا بناء لمعالجة الموقف. وان يكون قادرا على السيطرة على



هذه الانفعالات اذا اقتضى الموقف وان يكون راقيا ايضًا فى غضبه فلا يلجأ الى العنف البدنى أو اللفظى للسخرية والتهكم والتحقير والكلمات البذيئة.

ان الزوجة تفقد ادراكها الدقيق لحدوده كرجل اذا رأته فى هذه الصورة المتهاوية المنهارة، وخاصة اذا كانت تقف هى قبالته اى ان الموقف يتناولها هى شخصيا.

٧ ـ الرجولة الحقة هى التى تجعل المراة تشعر بانوثتها الحقة والانوثة الحقة لا تظهر فى ظل رجولة مهزوزة أو منقوصة. والمراة لا تشعر بذاتها الحقيقية ـ ذاتها الانثوية ـ الا مع رجل حقيقى، اى قوته وشجاعته وقدرته على الاحتواء، وغيرته الموضوعية النابعة من حبه ومن دوره فى المحافظة على زوجته، لا من مشاعر الضعف والهوان وحب الامتلاك والتعلق المرضى والتى تتبرى فى صورة "غيرة" زائدة هى اقرب الى الشك ولا تعنى الا انهيارا رجوليا داخليا وعدم الثقة بالنفس.

٨ - ان يحافظ على التوازن بين الرومانسية والواقعية، وبين الخيال والحقيقة، الرومانسية تحفظ له شاعريته ورقته التى تحتاجها المراة وشغفه العاطفى الذى ترتوى منه المرأة. وفى الوقت نفسه واقعيته تتيح له الادراك السليم للواقع والحكم الموضوعى على الامور والقيادة الواعية المستبصرة بمقتضيات الحياة.

المرأة تطمئن للرجل المتوازن وتفتن بالرجل المتكامل وتتعلق بالرجل الحى المتحرك النشط القوى الشجاع الحالم الرقيق مزيج من الرجولة الحقة.

٩ - ان يكون حازما، عادلا، راعيا، قائدا، المرأة السوية تسلم القيادة لزوجها والقائد الناجح لابد ان يكون حازما حازما بلا قسوة وبلا عنف. الضعيف المتهاون هو الذى تنتابه حالات العنف والثورة وهو الذى يقسو قسوة زائدة.

■ ■ ■




محتويات

